VISIT…

Вилунас Юрий

Рыдающее дыхание излечивает болезни за месяц

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Юрий Вилунас представляет уникальную методику оздоровления — рыдающее дыхание. Рыдающее дыхание способно исцелить многие «неизлечимые» заболевания без лекарств — только с помощью природных механизмов здоровья.

Методика обеспечивает выздоровление больных сахарным диабетом без применения инсулина, сахароснижаюших лекарств и диеты. Это настоящий революционный прорыв в лечении диабета! Бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания, язвенная болезнь, и многие другие заболевания отступают перед природными механизмами оздоровления. Рыдающее дыхание дает реальную возможность избавиться от ненужных, а часто и опасных, лекарств и самостоятельно эффективно управлять своим здоровьем. Источник здоровья, молодости и долголетия заложен в организме каждого человека — нужно только открыть его!

По мнению больных. Юрий Георгиевич Вилунас ДОСТОИН присуждения ем) Нобелевской премии за выдающийся вклад в обеспечение здоровья людей без применения лекарственных средств.

Автор — первый в мире человек, излечившийся от сахарного диабета. Его методика спасла многих больных от этой считавшейся неизлечимой болезни.

Данную работу совместно с вышедшей ранее в издательстве «Питер» книгой «Сахарный диабет излечим методами естественной медицины» автор рассматривает как официальную заявку на соискание Нобелевской премии за выдающийся вклад в обеспечение здоровья людей всей планеты.

Предисловие

ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Сейчас мне 70 лет. Последние 30 лет из них я не пользуюсь никакими лекарствами. Хочу подчеркнуть: ни из трав, ни из химии. К тому же не применяю никакие биодобавки и другие рекомендуемые чудесные снадобья. Результаты такой «безлекарственной» жизни говорят сами за себя.

Когда мне было 40 лет, врачи определили у меня настоящий «букет» разных болезней: сахарный диабет, ишемия, гипертония, пародонтоз, кардиосклероз. При этом интересно отметить, что этот «букет» появился после того, как на протяжении трех десятилетий я старательно выполнял все врачебные рекомендации, касающиеся здорового образа жизни (каждый день делал зарядку; питался так, как советовал врач; уделял нужное время отдыху). Когда заболевал, принимал все необходимые лекарства.

Вначале мне казалось, что, пунктуально выполняя все советы специалистов, я надолго сохраню свое здоровье. К моему удивлению, все получалось наоборот: чем тщательнее выполнялись требования врачей, чем больше я принимал лекарств, тем хуже мне становилось. В конце концов мне объявили, что я заболел сахарным диабетом и надежды на спасение нет, так как болезнь неизлечима.

В этот тяжелый момент мне впервые пришлось по-настоящему задуматься над тем, что делать дальше. Перспективы были катастрофическими. Дальше, как сразу и открыто сказали врачи, возможно только ухудшение, а как варианты — потеря зрения, ампутация ног, заболевания внутренних органов и т. д.

Для меня это было своего рода открытием — я впервые столкнулся с полным бессилием врачей, их беспомощностью и неспособностью решить проблему. Стало ясно, что в таких условиях оставаться, как прежде, на попечении медицинских работников — значит заведомо обречь себя на неизбежную инвалидность уже в недалеком будущем.

Оставался единственный выход — попытаться самому найти путь к своему исцелению.

Именно к такому кардинальному выводу, означавшему крутой поворот в моей жизни, я пришел, будучи на излечении в кардиологическом санатории в Репино (январь 1978 года).

18 марта 1978 года — день открытия рыдающего дыхания. Тогда впервые за много месяцев я вновь решил попробовать сделать зарядку... и не смог! После сна я ощущал такую слабость, что просто оказался не в состоянии даже поднимать руки при выполнении физических упражнений (руки налились неимоверной тяжестью, стали как пудовые). Такого со мной раньше не бывало.

В расстроенных чувствах и полном отчаянии я сел на стул и почти зарыдал. Но удивительное дело: слез при этом не было, хотя я делал продолжительные выдохи ртом, как при плаче. Такое дыхание продолжалось 2-3 минуты, а потом прекратилось, но я сразу же почувствовал, что мне стало заметно лучше.

Это улучшение я немедленно связал с дыханием, напоминающим дыхание плачущего. В сознании пронеслась масса вопросов: что это за целебное дыхание? Как оно появилось? И почему вдруг исчезло? И что надо сделать, чтобы оно появилось вновь?

Я встал и попытался вновь сделать физическое упражнение, при этом внимательно следя за своим дыханием. После нескольких движений я почувствовал, что похожее дыхание снова появилось. Это стало для меня сигналом сразу сесть и снова подышать, делая продолжительные выдохи ртом. Мое самочувствие снова улучшилось. А когда я завершил зарядку полностью, мой организм чудесным образом преобразился: появилась бодрость, энергия, хорошее настроение и даже захотелось бежать.

И я рискнул: несмотря на все запреты врачей, на все советы беречь свое слабое сердце от каких-либо значительных нагрузок, я вышел на улицу и с большим удовольствием пробежал примерно сто метров, а затем бегом вернулся домой. Сердце работало ровно, самочувствие было отличное, я был на седьмом небе от счастья.

С тех пор каждый день по утрам каждое упражнение я обязательно сочетал с появлявшимся при этом «плачущим» дыханием (позднее врачи назвали это дыхание «рыдающим»). И с каждым днем мое состояние неизменно улучшалось. А через месяц все болезни и вообще все проблемы со здоровьем бесследно исчезли, все пришло в норму, и я снова стал здоровым человеком. И с тех пор вот уже 30 лет я не принимаю никаких лекарств.

Я продемонстрировал рыдающее дыхание нескольким врачам. Они сказали, что наблюдают такое дыхание впервые. Знакомство со специальной литературой подтвердило — это дыхание в мире неизвестно. Значит, действительно сделано открытие.

За три десятилетия уже тысячи людей оздоровились с помощью рыдающего дыхания, его использовали и многие врачи, когда их лекарства оказались бессильны.

Единственный верный путь к оздоровлению — познать и использовать законы Природы, о которых мы пока не имеем представления. Только тогда перед нами откроются все секреты здоровья, молодости и долголетия.

Величайший мыслитель древнего мира Гиппократ говорил: «Мудрость заключается в том, чтобы познавать все то, что создано Природой». Эти слова знаменитого ученого остаются актуальными по сей день

Часть I
ПРИРОДНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЗДОРОВЬЯ И МЕТОДИКА ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ — ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЯ

Процесс дыхания

В самом общем виде процесс дыхания рассматривается медициной в основном в двух аспектах.

Прежде всего были тщательно изучены собственно дыхательные органы, их строение, все составные части (легкие и т. д.), обеспечивающие этот процесс. Второй аспект был связан с изучением физиологических процессов доставки кислорода из легких в кровеносную систему, а затем в клетки органов, а также выведения из организма углекислого газа после осуществления обменных процессов.

Так как оба эти аспекта процесса дыхания были достаточно хорошо изучены, то казалось, что эта сторона жизнедеятельности организма уже не может представлять какого-то интереса, здесь все было более или менее ясно. И вдруг это устоявшееся спокойное «болото» стало сильно штормить.

Первый камень бросил профессор К. П. Бутейко. В результате многочисленных лабораторных исследований он сделал вывод, что процесс доставки кислорода в клетки органов не является таким простым, как обычно представлялось исследователям. Тот факт, что кислород из легких попал в кровеносную систему, еще совсем не означает, что он затем без всяких проблем посредством обычного тока крови будет доставлен гемоглобином ко всем органам, мышцам и другим системам организма.

Успех этого процесса, оказывается, прямо зависит от сложившегося в организме на данный момент соотношения между кислородом и углекислым газом. Была выявлена и та оптимальная пропорция, при которой кислород легко отделяется от гемоглобина и попадает в клетку беспрепятственно: *углекислого газа должно быть в 3 раза больше, чем кислорода.*

При нарушении этого соотношения молекулы кислорода слишком прочно оказываются связаны с гемоглобином крови, никак не могут преодолеть такую прочную сцепку и попасть в клетку. В итоге возникает явление кислородного голодания, когда органы оказываются без необходимого для их нормального функционирования кислорода. А это может быть причиной серьезных сбоев в работе как отдельных органов, так и всего организма в целом. Причем такие нарушения могут происходить при наличии в организме достаточного количества кислорода.

Следовательно, мало просто вдохнуть кислород. Оказывается, надо вдохнуть так, чтобы кислород не только попал в легкие и кровеносную систему, но попал непосредственно в клетки органов: от этого результата прямо зависит ваше здоровье. А для этого надо *учиться дышать правильно,* то есть не как придется, не как получится, «закачивая» кислород в организм без всякой пользы.

Для самого К. П. Бутейко было ясно, что в его открытии таятся огромнейшие возможности для излечения самых разных болезней. Ведь если удастся убрать сбои в доставке кислорода к органам, то появятся дополнительные возможности как для излечения больных, так и для профилактики. Разработанная им система дыхания и должна была решить эту задачу.

И хотя то, что сделал К. П. Бутейко, представляло собой открытие огромного значения, однако оно не было поддержано официальной медициной. Более того, это открытие не только не было оценено по достоинству, но и сам автор (как это нередко бывает у нас в России) подвергся массированным нападкам — прежде всего за то, что говорил о возможности лечения многих болезней без лекарств только с помощью его системы дыхания.

Свою дыхательную систему К. П. Бутейко назвал «волевой ликвидацией глубокого дыхания» (ВЛГД). Основная идея автора заключалась в том, чтобы с помощью ВЛГД попытаться регулировать соотношение углекислого газа и кислорода в организме в соотношении 3:1. Для достижения такого результата пациентам предлагалось делать

слабые поверхностные вдохи, создавая тем самым в организме преобладание углекислого газа (накапливаемого при обменных процессах) по сравнению с поступающим в процессе поверхностного дыхания небольшим количеством кислорода.

Официальная медицина 35 лет не признавала созданную К. П. Бутейко дыхательную систему, хотя это дыхание действительно помогало больным там, где лекарства оказывались бессильны. И лишь в начале девяностых годов в условиях начавшейся в стране демократизации все запреты были сняты и «дыхание по Бутейко» официально было допущено в лечебных учреждениях.

Однако в полной мере понять все значение сделанного К. П. Бутейко вклада в развитие современной медицины стало возможным лишь с открытием рыдающего дыхания.

Дело в том, что с позиций официальной медицины невозможно понять и объяснить, почему в процессе рыдающего дыхания буквально за считанные минуты происходят такие разительные улучшения (нормализуется давление, снимаются боли). Но это становится понятным, если допустить, что рыдающее дыхание — данный человеку самой Природой идеальный вариант, призванный создавать оптимальное соотношение углекислого газа и кислорода в соотношении 3:1. Когда человек начинает использовать рыдающее дыхание, он практически моментально снимает все препятствия для доставки кислорода к клеткам органов, активизирует обмен веществ и обеспечивает быстрое оздоровление без лекарств, тем самым фактически реализуя идею К. П. Бутейко. Этот идеальный вариант дыхания приводится в действие самим организмом во время плача. Он быстро нормализует состояние человека, снимает стресс, успокаивает. В народе это давно заметили (отсюда совет: «поплачь — полегчает»). Механизм плача существует с тех пор, как появился первый человек на Земле. Однако никто до сих пор не мог объяснить, в чем секрет оздоровительного воздействия плача.

Открытие рыдающего дыхания впервые дало ответ. Все дело в особенностях дыхания, которое появляется при плаче:

а) вдох и выдох делаются только ртом;

б) выдох продолжительнее вдоха.

Это, так сказать, внешняя сторона: она была открыта мной и закреплена в методике рыдающего дыхания.

Внутренняя сторона, то есть объяснение процессов, происходящих при рыдающем дыхании на физиологическом уровне, фактически была обоснована К. П. Бутейко в сделанном им открытии.

В результате соединения этих двух открытий возникла научно обоснованная дыхательная система с невиданным ранее коэффициентом полезного действия. Ее главная отличительная особенность состоит в том, что она заложена в организме самой Природой, а не придумана человеком, как все прочие дыхательные системы (дыхание йогов, цигун, ребефинг и т. п.).

Дыхательная система Бутейко тоже полностью придумана. Не зная, что Природа уже дала идеаль ное решение проблемы, К. П. Бутейко фактически стал «изобретать велосипед». Он сначала создал схему дыхания, а затем под нее стал подгонять вдохи и выдохи. Вот почему на практике использование предложенного им дыхания наряду с положительным эффектом дает нередко сбои и даже может ухудшить состояние больного. В этом основная причина того, что «дыхание по Бутейко» так и не стало дыханием миллионов, хотя люди в нем очень нуждаются.

Можно с уверенностью говорить о том, что именно рыдающее дыхание призвано занять свободную нишу в качестве единственно правильного дыхания, дарованного нам самой Природой.

Почему неправильно дышит большинство людей

С позиций современной медицины, все люди дышат одинаково, то есть дышат правильно, за исключением, конечно, каких-то врожденных дефектов. Такой вывод естественно вытекает из общего взгляда врачей на процессы дыхания, о котором

говорилось выше.

Однако открытие, сделанное К. П. Бутейко, и открытие рыдающего дыхания внесли весьма существенные коррективы в это общепризнанное до сих пор понимание. Стало ясно, что люди могут дышать правильно и неправильно, более того, все люди дышат по-разному. Правильным может считаться только такое дыхание, при котором в организме поддерживается оптимальное соотношение углекислого газа и кислорода в пропорции 3:1. Только при таком газообмене весь кислород, который вы вдохнули, без всяких проблем попадает в клетки органов и мышц, обеспечивая наилучший обмен веществ и высокий уровень здоровья.

Как показала практика рыдающего дыхания, чтобы обеспечить положительные результаты, выдох ртом всегда должен быть продолжительнее вдоха. Следовательно, *продолжительный выдох ртом является обязательным условием правильного дыхания,* обеспечивающего оптимальный газообмен.

Но, скажут многие, ведь человек должен дышать и дышит носом. Как подчеркивают медики, при дыхании носом воздух очищается от пыли, согревается и уже в таком улучшенном состоянии попадает в организм. Еще йоги говорили: «если вы дышите ртом, то ешьте носом», тем самым указывая, что физиологически нос создан для дыхания, а рот — для еды.

И тем не менее мы реально сталкиваемся с явным парадоксом: когда больной при использовании рыдающего дыхания начинает дышать ртом, его состояние немедленно улучшается (снижается давление, проходит головная и сердечная боли и т. д.). Но когда он снова переходит на обычное носовое дыхание, состояние его снова ухудшается (давление может повыситься, появляются головная и сердечная боли и т. д.). А так как такие явления характерны для всех без исключения людей, имеющих какие-то болезни, напрашивается вывод: *все больные дышат носом неправильно.*

Этот вывод подкрепляется следующим наблюдением. Люди здоровые не могут научиться рыдающему дыханию, так как они просто не могут делать подряд продолжительные выдохи ртом, им становится неприятно. В то же время больные могут такие продолжительные выдохи делать весьма длительное время (до получаса, часа и долее), получая неизменно только положительные результаты.

Постоянно наблюдая подобные явления на протяжении многих лет, я пришел к такому объяснению этого парадокса.

Чтобы дышать правильно, постоянно обеспечивая в организме оптимальный газообмен 3:1, носовой выдох должен быть обязательно продолжительнее вдоха. У людей, которые рождаются с сильными мышцами легких, оптимальный выдох обеспечивается самим организмом, в результате саморегуляции. Поэтому в их организмах эффективно осуществляются все обменные процессы, они отличаются с детских лет отменным здоровьем, почти не болеют, долго живут.

Однако большая часть людей сейчас уже рождается со слабой мышечной системой легких, поэтому носовой выдох у них неправильный (короче вдоха). В результате обмен веществ у них постоянно нарушен, они часто болеют (с детских лет), подвержены разным заболеваниям, инфарктам, инсультам, а срок жизни у них значительно меньше.

Но эти люди могут помочь себе сами, начав делать продолжительные выдохи, только не носом, а ртом. И не произвольно, как заблагорассудится, а по методу рыдающего дыхания, используя разработанную мной методику. В этом случае все больные могут быстро оздоровиться без лекарств. Именно это произошло со мной и многими тысячами других больных, вернувших себе здоровье.

Если человек болен, то он дышит неправильно; правильно дышит только здоровый человек. Следовательно, выявляется возможность быстрого оздоровления всего населения. Читатель уже, я думаю, и сам догадался, как это сделать: нужно научить людей правильно дышать.

Количество больных из года в год увеличивается, а смертность растет. Это позволяет говорить о постоянном увеличении числа людей с неправильным дыханием,

у которых обмен веществ в организме постоянно нарушен. И здесь официальная медицина с ее лекарствами абсолютно бессильна, о чем свидетельствует ежегодное сокращение населения на 800 тысяч человек.

Единственный выход — как можно скорее перейти к массовому обучению правильному рыдающему дыханию.

Конечно, дело не только в этом. Необходимо не на словах, а на деле быстро решать проблему преодоления той ужасающей нищеты, в которой пребывает подавляющее большинство населения. Элементарное недоедание подрывает здоровье, ослабляет весь организм, всю мышечную систему, и в том числе мышцы легких, ослабляя выдох и определяя неправильное дыхание, нарушение обмена веществ и новые массовые заболевания.

Неправильное дыхание может быть врожденным и приобретенным. Большинство детишек, едва родившись, уже дышат неправильно: это наследственное дыхание. Если родители дышат неправильно, то их дети также дышат неправильно. Это предопределяет их болезни в будущем, а сама болезнь определяется общим правилом: где тонко — там и рвется. Самое слабое место в организме обычно определяется тем, какой болезнью болели родители (хотя такая наследственность не является обязательной, стопроцентной). Главное заключается в том, что по наследству передаются слабые мышцы легких, неправильное дыхание, связанное с этим хроническое нарушение обмена веществ и предрасположенность к различным заболеваниям.

Однако неправильное дыхание может быть и приобретенным.

Ко мне нередко обращаются люди, которые до 50 лет не испытывали никаких особенных проблем со здоровьем. И вдруг состояние их резко ухудшается: резко повышается давление, начинает болеть голова, сердце, они задыхаются. Это наглядный пример приобретенного неправильного дыхания. Причина здесь одна, общая: в результате жизненных невзгод, трудностей, ухудшения материального положения, недоедания и других факторов произошло существенное ослабление мышечной системы легких, выдох стал короче вдоха, нарушились обменные процессы.

Совершенно не понимая причин этого явления, врачи, как всегда, хватаются за лекарства. Но тем самым они не только не помогают больному, а еще больше ухудшают его состояние. Приведу лишь один пример.

Мне позвонил мужчина и рассказал такую историю. Сейчас ему 56 лет. До самого последнего времени он чувствовал себя вполне здоровым человеком, к врачам обращался редко. Однако примерно пять месяцев назад у него появилась одышка, он стал задыхаться и в состоянии покоя, и, особенно, при ходьбе. Мужчина вынужден был обратиться к врачу в своей поликлинике; тот прописал ему лекарство. Но оно не помогло, наоборот — больной стал задыхаться сильнее. Кто-то посоветовал ему обратиться к другому врачу, который немедленно отменил предыдущее лекарство и назначил новое, как он сказал, «более эффективное». Тем не менее, состояние нисколько не улучшилось. С третьим врачом история повторилась: новое «более эффективное» лекарство не решило проблемы.

Наконец, лечащие врачи собрались на консилиум и выдали такое заключение: у больного нарушена работа центра дыхания в головном мозге. Рекомендация: *нужно сделать трепанацию черепа и попробовать что-то там исправить.* Хирургическая операция уже была назначена, но больной очень ее боялся и, узнав о рыдающем дыхании, обратился ко мне. *В тот же день с помощью рыдающего дыхания он нормализовал свое состояние.*

На этом примере видно, сколь много теряет современная медицина от незнания природных механизмов оздоровления. Именно в этом одна из главных причин снижения эффективности лечения больных и увеличения смертности.

Но что самое интересное: врачи просто не стремятся к новым знаниям, очевидно, полагая последним словом науки то, что было известно 30-40 лет назад. Отсюда тот

необъяснимый на первый взгляд консерватизм, нежелание воспринять новые идеи. Когда больные с помощью рыдающего дыхания снимают сердечные и головные боли, за пять минут нормализуют без лекарств давление, то реакция врачей почти всегда (за очень редким исключением) такая: «этого не может быть». В то же время такой врач наотрез отказывается почитать какую-то книгу, а тем более — испробовать соответствующую методику.

Такой консерватизм и косность медицинских работников дорого обходятся и науке, и обществу.

Лекарства бессильны

В настоящее время трудно найти здорового человека. Подавляющая часть населения — это больные люди. Причем это утверждение справедливо для всех возрастных групп.

Даже среди молодежи, где процент здоровых должен быть особенно высок, положение то же самое: военные буквально плачут — они не могут отобрать в армию даже самый минимальный контингент. Важно подчеркнуть: все эти больные дышат неправильно.

Основной упор в оздоровлении населения врачи делают на лекарства. Самый эффективный путь к оздоровлению, по их мнению, заключается во все большем употреблении лекарств. Но это самый гиблый вариант, какой только можно придумать.

А все дело в том, что лекарства ничего не лечат. Лекарства могут лишь временно помочь, облегчить состояние больного, снять боль, снизить давление и т. п. Однако как только кончается действие лекарства, боли и повышенное давление появляются снова, а с возрастом — все чаще и чаще. Тогда врачам не остается ничего другого, как предлагать новые все более сильные лекарства, причем принимать их нужно все чаще и чаще. Но это уже бесполезно: болезни становятся неизлечимыми, о чем врачи и сообщают больному.

На этом лечение заканчивается. Последние 10-15 лет жизни больной продолжает принимать все большее количество лекарств. Без лекарства он уже не может сделать и шага, состояние его при этом закономерно ухудшается, возможны инсульты и инфаркты, инвалидность, слепота, гангрена, ампутация ног и т. д. Все это заканчивается ранним летальным исходом (мужчины в России живут в среднем 58 лет, женщины — 65).

Сложившуюся в настоящее время ситуацию в нашем здравоохранении я бы изложил следующим образом.

Лекарство не даст умереть,
Но и сделать здоровым не может.
Врачи лечат нас всю жизнь,
Оставляя полубольным-полуздоровым.
Причина этого в том,
Что, спеша нам на помощь,
Врачи лечат всего лишь симптом, Но никак не причину болезни.

Чтобы понять, нужны ли лекарства для поддержания нашего здоровья, давайте совершим небольшой экскурс в историческое прошлое.

Природа, создавая человека, ни на какие лекарства не рассчитывала, тем более не рассчитывала на современную химию. Она заложила в человеческий организм все механизмы естественной саморегуляции, с помощью которых можно было постоянно и эффективно поддерживать свое здоровье: и рыдающее дыхание, и импульсный самомассаж, и естественный ночной отдых, и многие другие.

Когда люди, являясь составной органической частью Природы, легко и свободно пользовались всеми механизмами оздоровления на уровне инстинкта, они получали неизменно положительные результаты. Хотел, например, человек подышать рыдающим дыханием — он так дышал; хотел почесаться — почесывался, то есть делал импульсный самомассаж; хотел зевнуть — зевал; чихнуть — чихал и т. д. Иными словами, человек легко и быстро удовлетворял все естественные потребности

организма и таким образом поддерживал свое здоровье (в Природе, как известно, никаких условностей не существует).

Но с развитием общества и цивилизации такие условности стали появляться. Стало неприлично в обществе зевать, почесываться, чихать, потягиваться, дышать ртом, громко кричать, выть и т. д.

А ведь все это — механизмы оздоровления, данные человеку Природой, и только используя их, можно жить долго, не болея. Введя правила «хорошего тона», «этикета», «приличного поведения в обществе», человек отсек себя от природных механизмов здоровья и, естественно, стал болеть. А когда он стал болеть, то начал искать лекарства: раньше это были травы, теперь — химия.

Однако по большому счету лекарства человеку совершенно без надобности. Более того, лекарства прямо противоречат природе самого человека, в организме которого имеется все необходимое для постоянного поддержания здоровья на высоком уровне. Для этого просто надо снова начать использовать данные нам когда-то Природой механизмы здоровья, забытые человеком на несколько тысячелетий, а теперь повторно открытые. Мной разработаны методики по практическому применению каждого из этих механизмов, что позволяет легко и в массовом масштабе использовать их для быстрого оздоровления всего населения.

Известно, что здоровые люди, то есть люди с правильным дыханием, в лекарствах вообще практически не нуждаются. Это и понятно, так как у них в режиме саморегуляции организм сам постоянно нормализует обменные процессы и поддерживает высокий уровень здоровья.

В этом контексте понятно, что больные люди могут легко и быстро отказаться от лекарств, если начнут сами регулировать обменные процессы, научившись рыдающему дыханию. Более того, всем больным лекарства бесполезны, так как они не нормализуют обменные процессы в организме, не излечивают наши болезни, а загоняют их внутрь, делая тем самым состояние все более и более тяжелым и, наконец, неизлечимым.

Давно замечено: когда в обществе назревает какая-то важная проблема, всегда находятся люди, которые решают ее и тем самым расчищают путь для его дальнейшего развития. Так не раз бывало в истории цивилизации.

И совсем не случайно, что для решения задачи огромного социального значения — спасти человека и человечество от губительного воздействия химических лекарственных препаратов — появились практически одновременно два человека. Теперь дело за обществом, которое должно определить пути эффективного использования этих исторических открытий.

Рыдающее дыхание — лучший способ лечения

Открытие рыдающего дыхания и быстрое излечение разных болезней без лекарств постоянно подтверждает основную идею, о которой я уже сказал выше: *лекарства не лечат болезнь.*

Тогда возникает вопрос: что же в таком случае излечивает больные органы?

Чтобы найти правильный ответ, необходимо разобраться в тех процессах, которые происходят в организме при использовании рыдающего дыхания.

Когда человек дышит неправильно (то есть выдохи носом у него короче вдоха), в организме происходит неправильный газообмен. Напомню, что, по Бутейко, при правильном газообмене соотношение углекислого газа и кислорода должно быть в пропорции 3:1. Только при таком оптимальном газообмене кислород легко отделяется от гемоглобина и переходит в клетки органов, после чего последние получают возможность взять из крови все требуемое им питание (сахар, жиры, белки, минеральные элементы, витамины и прочее). Это и понятно, так как кислород является необходимым условием осуществления обменных процессов, нормальное протекание которых постоянно поддерживает как отдельные органы, так и организм в целом в здоровом состоянии.

При неправильном дыхании кислород слишком прочно соединяется с

гемоглобином в условиях неправильного газообмена, никак не может отделиться от гемоглобина и попасть в клетки органов. Без кислорода клетки органов, естественно, не могут взять так необходимое им для нормальной жизнедеятельности питание из крови, не выполняют свои функции, заболевают. Таким образом, становится очевидным, что условием хорошего здоровья является протекание обменных процессов в оптимальном режиме, а причиной болезни — нарушение обменных процессов из-за неправильного дыхания. Лекарство само по себе не дает больным органам ни кислорода, ни питания. Лекарство — это всего лишь химическое вещество, которое вводится в организм.

Важно подчеркнуть: когда больной начинает правильно дышать, то кислород и питание поступают сразу во все органы и мышцы, оздоравливая их все одновременно и нормализуя обмен веществ во всем организме. Что касается лекарств, то для каждого органа существуют свои препараты, поэтому требуются тысячи лекарств. Килограммы лекарств, принятых больным за его жизнь, в действительности не лечат, а постепенно подрывают здоровье (полезные для одного органа лекарства одновременно могут разрушать другие органы). К тому же ни одно лекарство не может нормализовать обмен веществ во всем организме.

Приведу пример. У больного заболело сердце. Любая боль с позиции естественной медицины — это сигнал, что орган не получает питания, не получает кислорода из-за неправильного дыхания. Точнее, кислород есть в крови, но в условиях неправильного газообмена он слишком прочно соединился с гемоглобином, не может от него отделиться и попасть в клетки сердечной мышцы. В результате произошел сбой в поставке питания, о чем и сигнализирует сердце.

Больной начинает использовать рыдающее дыхание (делая продолжительные выдохи), сразу образуется правильный газообмен (3:1) в кровеносной системе, сцепка молекул кислорода с гемоглобином ослабевает, и кислород немедленно поступает во все клетки сердечной мышцы. Получив кислород, сердечная мышца начинает брать из крови необходимое ей питание (сахар, жиры, белки и прочее), нормализует свою работу и перестает подавать сигнал боли.

Таким образом, больной снимает сердечную боль нормализацией обмена веществ в данном органе (кстати, так как организм — единая система, то *точно такие же процессы нормализации произошли одновременно во всех других органах и системах организма).* Как видим, лекарства не потребовались.

А что делают врачи? По их рекомендации больной принимает валидол или нитроглицерин, которые вызывают расширение кровеносных сосудов. Теперь к сердечной мышце стало поступать намного больше крови и содержащегося в нем кислорода, часть которого может находиться в свободной связке с гемоглобином.

Вот этот вновь поступивший кислород и попадает в клетки сердечной мышцы, помогая нормализовать ее работу и снять боль.

Результат как будто тоже положительный, но разница существенная.

Во-первых, потребовалось принять химический препарат, и тем самым нанести вред каким-то другим органам, а значит, всему организму.

Во-вторых, оказалась нормализована работа только одного органа (других органов такая нормализация не коснулась).

В-третьих, эта нормализация временная — как только кончается действие лекарства, кровеносные сосуды сужаются, прилив крови к сердечной мышце снова уменьшается. В этом случае не исключен новый сердечный приступ.

Мы уже знаем, что здоровье определяется уровнем нормализации обмена веществ, а болезни вызваны нарушением обменных процессов; отсюда *кардинально меняется и отношение к лекарствам.* Для оздоровления органов нужны не лекарства, а норма лизация обмена веществ с помощью правильного дыхания. Все эти выводы буквально опрокидывают традиционные представления современной медицины как о характере дыхания людей, так и о подлинных причинах наших болезней и эффективных путях их лечения.

Достаточно в этой связи сказать, что самые разные болезни^ такие как сердечно-сосудистые заболевания (ишемия, стенокардия, аритмия, мерцательная аритмия), гипертония и гипотония, бронхиальная астма, болезни почек, печени, поджелудочной железы, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, остеохондроз, пародонтоз, артриты, аллергия, рак, туберкулез, СПИД и многие другие, имеют *одну общую причину — нарушение обмена веществ* и соответственно *одно общее средство излечения — нормализацию обмена веществ с помощью правильного рыдающего дыхания.*

Понятно, что в таком контексте проблема излечения болезней упрощается, причем до невероятной степени.

Тот факт, что это открытие произошло не в какой-то другой стране, а именно в России, тоже не случаен. Русский народ всегда отличался высокой духовностью, человеколюбием, благородным стремлением к решению гуманистических задач мирового значения. Свою историческую миссию русские люди всегда видели в том, чтобы не только самим двигаться к высоким нравственным идеалам, но и обязательно показать всем другим народам пути построения лучшего общества, лучшего мира.

Методика выполнения рыдающего дыхания

Общие положения

В процессе использования рыдающего дыхания выполняются следующие основные элементы: вдох — выдох — пауза.

И вдох, и выдох осуществляются *только ртом,* дыхание носом исключается. *Выдох всегда должен быть продолжительнее вдоха.*

Для осуществления рыдающего дыхания не требуется заранее занимать какое-либо положение, дыхание можно делать в любом положении (лежа, сидя, стоя, при ходьбе), практически в любом месте и в любое время (за редким исключением).

Процесс рыдающего дыхания постоянно контролируется центральной нервной системой, которая его «включает» и «отключает». Это происходит так.

Рыдающее дыхание «включено», если выдох осуществляется легко, без всякого принуждения и насилия, — это сигнал, что головной мозг уже «включил» рыдающее дыхание, так как в организме много кислорода заблокировано. Иначе говоря, он слишком прочно связан с гемоглобином, не может отделиться от него и попасть в клетки органов в условиях неправильного газообмена из-за неправильного короткого носового выдоха. Чтобы кислород попал, наконец, в органы и мышцы, необходимо сделать не вдох, а продолжительный выдох ртом (носом это делать категорически запрещается — сразу могут появиться боль, головокружение).

В процессе такого длительного выдоха в организме образуется правильный газообмен (когда углекислого газа становится в три раза больше кислорода), сцепка кислорода с гемоглобином сразу ослабляется, и весь кислород немедленно устремляется во все клеточки. Обмен веществ сразу активизируется: получив необходимый кислород, органы немедленно берут из крови требуемое им питание (сахар, жиры, белки и прочее), восстанавливают свои функции, оз-доравливаются, излечиваются.

Рыдающее дыхание «отключено», если выдох осуществляется с трудом, с усилием, если приходится буквально выталкивать воздух — это сигнал, что головной мозг пока не «включил» рыдающее дыхание, так как в организме мало заблокированного кислорода.

В таком случае надо продолжать обычное носовое дыхание, в рыдающем дыхании ртом пока нет никакой необходимости.

При выдохе следует произносить один из следующих трех звуков: «ха», «фу» или «ффф». Тот звук для вас лучше, при котором легче и приятнее осуществляется выдох.

Следует обязательно придерживаться следующих правил.

Звук «ха»: при выдохе рот широко открыт (для этого надо поднести большой палец ко рту, и рот откроется как надо — вы найдете свой вариант), *выдох неслышный,*

про себя произносите «ха».

Звук «фу»: при выдохе произносить только «у» (губы трубочкой, размер отверстия определяется так: нужно положить указательный палец в рот, затем губами не слишком плотно охватить палец, в результате губы сложатся в трубочку); про себя произносите «у», *выдох неслышный.*

Звук «ффф»: продуваете сквозь маленькую щелку между губами воздух (как будто сдуваете пылинки с листа бумаги), губы плотно не сжимать; выдох легкий, свободный; нельзя произносить при выдохе «фу», *выдох слышим.*

Выдох при рыдающем дыхании всегда плавный, непрерывный, продолжительный, равномерный, одной силы, одной интенсивности от начала выдоха до его конца. Весь воздух из легких выдыхать не требуется.

Продолжительность выдоха всегда одна и та же. Она определяется так: в процессе выдоха говорите про себя: «раз машина, два машина, три машина». На это нужно примерно 4 секунды. Не пытайтесь считать секунды, это только затруднит использование рыдающего дыхания. Не надо также смотреть на часы. Постепенно с освоением рыдающего дыхания вообще отпадет необходимость произносить мысленно слова, так как вырабатывается соответствующий навык.

Если выдохи всегда одинаковы по продолжительности, то вдохи могут быть разными. Есть три вида вдохов: *имитация вдоха* (или нулевой вдох) (0 секунд), *поверхностный вдох* (0,5 секунды), *умеренный вдох(1* секунда).

Эти три вида вдохов соответствуют *трем видам дыхания.*

1. *Имитационное (нулевое) дыхание,* в процессе которого полностью прекращается поступление внешнего кислорода в легкие;
2. *Поверхностное дыхание,* когда кислород уже поступает в легкие, но в небольшом количестве;
3. *Умеренное дыхание:* кислород в полном объеме и достаточном количестве поступает в легкие.

При обучении рыдающему дыханию можно использовать зеркальце, чтобы видеть положение рта, губ при вдохе и выдохе для быстроты запоминания.

Имитация вдоха

Начинаете с имитации вдоха. Имитация — это видимость вдоха, воздух не должен попадать в легкие. Напротив, у вас должно быть четкое ощущение того, что воздух остался во рту.

Имитация осуществляется так. Вначале надо немного приоткрыть рот, а затем произнести звук «к» как бы на вдохе. Когда произносите «к», то заметите, что язык прижимается к небу и не пускает воздух в легкие, то есть воздух остается во рту. Значит, имитация выполнена правильно.

При имитации возможны следующие ошибки.

• Когда вы приоткрывали рот, то непроизвольно сделали вдох, а потом уже произнесли звук «к».

• Вы произнесли звук «к» не на вдохе, а на выдохе.

• Вы произнесли звук «к» слишком сильно и энергично.

Вы перевели звук «к» в звук «х».

• После произнесения звука «к» вы сделали непроизвольно вдох.

Примечание: если вы никак не можете научиться делать имитацию при звуке «к», можно использовать другой вариант — звук «ха». Немного приоткрываете рот, затем делаете очень слабый вдох на звук «ха» (чем слабее, тем лучше). В этом случае немного воздуха, конечно, попадет в легкие, но его будет настолько мало, что это не приведет к каким-либо негативным последствиям.

После того, как вы научились делать имитацию вдоха, переходите к выдоху. На выдохе можно использовать любой из трех возможных звуков («ха», «фу» или «ффф»), но лучше всего начинать с самого слабого звука «ха».

Выдох на звук «ха»

Для правильного выдоха на звук «ха» надо широко открыть рот. Поднесите

большой палец ко рту и как можно шире откройте рот. Отверстие должно быть круглым, рот открыт максимально (но при этом должно быть удобно); если вы чувствуете, как напряглись мышцы во рту, значит, рот открыт правильно.

Почему же используется большой палец? Это рефлекс: вы поднесли большой палец ко рту — и рот откроется, как требуется. Рот должен быть широко открыт в течение всего выдоха, продолжительность которого определяется счетом про себя («раз машина, два машина, три машина»). По завершении выдоха закрываете рот, и начинается пауза.

Выдох делается неслышно: для этого расслабьте мышцы горла.

Выдох плавный, непрерывный, одной интенсивности от начала и до конца. Если головной мозг «включил» рыдающее дыхание, то выдох идет легко, свободно, без всякого принуждения, как бы сам собой. Не надо стараться делать шумный выдох: широко откройте рот и «отпустите» выдох — он произойдет легко, неслышно, без всякого гудения и шума.

Возможные ошибки на выдохе:

• вы слабо открыли рот и не чувствуете напряжения мышц во рту;

• вы слишком сильно напрягли мышцы горла и слышите свой выдох (шум, гудение);

• появились затруднения на выдохе, выдох вы осуществляете с трудом, с усилием;

• продолжительность выдоха стала больше или меньше нормы (не три «машины», а четыре, пять или две);

• выдох вы делаете прерывисто.

Пауза

По завершении выдоха закройте рот и затаите дыхание: начинается пауза. Ее продолжительность — тоже три «машины» (как и продолжительность выдоха). Паузу нельзя сокращать, но можно ее немного увеличить (если так получилось). Во время паузы не дышите ни носом, ни ртом, дыхание как бы замирает.

После того, как вы выдержали паузу — снова делайте имитацию вдоха на звук «к». Возможные ошибки при паузе:

• вы сократили паузу до двух «машин»;

• вы подсасывали воздух носом или вдыхали ртом;

• вы забыли сделать паузу после выдоха.

Имитационное (нулевое) дыхание в динамике

Если вы находитесь в положении сидя, стоя или медленно ходите по комнате — начинайте с имитации вдоха. После того, как вы сделали имитацию вдоха, сразу начинайте делать выдох с выбранным вами звуком, к примеру «ха». Для осуществления выдоха поднесите большой палец ко рту, широко откройте рот и «отпустите» выдох: он будет неслышный, плавный, непрерывный, одной интенсивности от начала до конца. При выдохе произносим про себя «ха» и мысленно считаем «раз машина, два машина, три машина». После завершения выдоха закрываем рот и переходим к паузе: не дышим ни носом, ни ртом, затаиваем дыхание и снова мысленно считаем «раз машина, два машина, три машина», после чего снова делаем имитацию вдоха. Затем все снова повторяется: выдох, пауза, имитация вдоха и т. д.

Имитационное дыхание осуществляется, пока легко происходит выдох. *Сигналом к прекращению дыхания на имитации вдоха* являются следующие обстоятельства.

1. *Выдох прекратился* — это значит, что головной мозг «отключил» это дыхание и его не следует больше выполнять (если будете продолжать «дышать» насильно, сразу появится дискомфорт, головокружение, боль). После прекращения имитационного дыхания необходимо сразу перейти на следующее, *поверхностное дыхание.* 2. *Вы начали задыхаться* — в этом случае надо избавиться от задыхания, а затем перейти на *поверхностное дыхание.*

Чтобы не задыхаться, необходимо применить следующий прием. Вы делаете

глубокий вдох ртом (настолько глубокий, насколько вам хочется), а затем — продолжительный выдох на звук «фу» (так, как делают люди, когда отдуваются: губы расслаблены и легко соприкасаются между собой; можно при выдохе произносить «тпру» — губы легко вибрируют). Выдох должен быть продолжительным, но в меру, без дискомфорта. Практически по продолжительности это те же три «машины» (если выдохи будут короткими, вы не сможете избавиться от задыхания).

Обычно для снятия задыхания достаточно одного глубокого вдоха и продолжительного выдоха. Однако если одного такого «отдувания» оказалось недостаточно, его можно повторить еще раз (большее число раз делать такие «отдувания» не рекомендуется).

Поверхностный вдох

Итак, как только имитационное дыхание прекратилось, необходимо сразу перейти на следующее — поверхностное — дыхание. Начинайте с поверхностного вдоха.

Поверхностный вдох — вдох на звук «ха» (0,5 секунд), на всхлипывании; это уже энергичный вдох, воздух теперь частично входит в легкие.

Выполняется вдох так: вы делаете короткий энергичный вдох на звук «ха». Ощущение должно быть такое, как будто вдыхаемый воздух «ударил» в горло, гортань, небо. Чтобы получить подобное ощущение, не закрывайте рот после такого резкого вдоха, держите его открытым. Не направляйте сами вдыхаемый воздух в легкие — это будет ошибкой. Так как это уже реальный вдох (по сравнению с имитацией вдоха), не делайте его слабым: в этом случае вместо поверхностного вдоха может получиться снова имитация вдоха на звук «ха», что также будет ошибкой.

Правила выдоха

Существует такое правило: если вы при имитационном дыхании решили делать выдохи на звук «ха» (то есть вы выбрали его из трех возможных звуков «ха», «фу», «ффф»), то этот же звук «ха» надо использовать и при поверхностном дыхании. А так как при рыдающем дыхании меняется только сила вдоха, а выдохи всегда одинаковы, то все правила выдоха при имитации полностью сохраняются и для выдохе при поверхностном дыхании. Перечислим их:

- выдох плавный, непрерывный, продолжительный (три «машины»);
- выдох неслышный, никакого шума и гудения;
- рот открыт максимально широко (нужно поднес

ти большой палец ко рту) и т. д.

Соответственно, на выдохе возможны те же са

мые ошибки, на которые указывалось при анализе

выдоха при имитационном дыхании.

Пауза

По завершении выдоха закройте рот — начинается пауза. Все правила паузы, о которых мы говорили при характеристике имитационного дыхания, сохраняются и при поверхностном дыхании:

- не дышим ни носом, ни ртом, затаиваем дыхание;
- продолжительность паузы — три «машины»;
- лаузу держать обязательно.

Поверхностное дыхание в динамике

Как только прекратился выдох при имитационном дыхании, сразу переходите на поверхностное дыхание.

Начинайте со вдоха (короткий резкий энергичный вдох в течение 0,5 секунд), затем переходите на выдох на звук «ха» (плавный продолжительный выдох, продолжительность — три «машины»), после чего держите паузу (тоже три «машины»). Потом все повторяется — вдох, выдох, пауза, и так до прекращения поверхностного дыхания.

Критерии прекращения поверхностного дыхания — те же самые, что и критерии прекращения имитационного дыхания:

• *выдох прекратился* — это сигнал перейти на следующее, умеренное дыхание;

• *вы стали задыхаться* — тогда нужно «снять» ощущение задыхания (как описано выше) и сразу перейти на умеренное дыхание.

умеренный вдох

Вдох на звук «ха» в течение 1 секунды, спокойный, без всхлипывания, весь воздух входит в легкие.

Не вдыхайте воздух глубоко — это будет ошибкой. Вдыхаемый воздух должен наполнять только верхнюю часть легких. Если вы непроизвольно сделали слишком глубокий вдох, необходимо сразу исправить возникшую ситуацию. Это делается так: вы делаете глубокий вдох и продолжительный выдох на звук «фу» (то есть используете прием снятия задыхания).

После этого вам больше не захочется делать глубокие вдохи: они станут менее глубокими, умеренными.

Правила выдоха и паузы

Выдох и пауза при умеренном дыхании делаются точно так же, как при имитационном и поверхностном дыхании.

Умеренное дыхание в динамике

После прекращения поверхностного дыхания сразу переходите на умеренное дыхание. Начинайте с умеренного вдоха (спокойный, в течение 1 секунды), затем переходите на выдох на звук «ха» (три «машины»), по завершении которого держите паузу (тоже три «машины»). И повторяете: вдох, выдох, пауза — до прекращения умеренного дыхания. Критерии прекращения дыхания те же, что при прекращении имитационного и поверхностного дыхания, а именно:

• *выдох прекратился* — это сигнал перейти на обычное носовое дыхание;

• *стали задыхаться* — тогда нужно снять задыхание (уже известным нам описанным выше приемом) и сразу перейти на носовое дыхание.

Обучение рыдающему дыханию с использованием звука «ффф»

После того, как вы овладели рыдающим дыханием с использованием звука «ха» на выдохе, можно перейти к другому звуку — «ффф».

Это самый сильный и эффективный звук, при его использовании быстро снимаются боли, уменьшается давление, уровень сахара,-лроисходит быстрая нормализация обмена веществ в организме. По сравнению с ним звук «ха» можно характеризовать как слабый, а звук «фу» — как умеренный (по силе воздействия на обменные процессы в организме).

Однако звук «ффф» — и самый рискованный. Дело в том, что если ваш организм «не принимает» этот звук, то вместо улучшения может, напротив, произойти ухудшение вашего состояния (появится какая-то боль, повысится давление и т. д.).

Вот почему не рекомендуется начинать обучение рыдающему дыханию со звука «ффф». Но после того, как вы научились дышать на звук «ха», можно спокойно перейти к овладению звуком «ффф». Причем методика рыдающего дыхания остается той же, меняется только звук на выдохе: вместо звука «ха» теперь вам надо будет произносить звук

«ффф».

Выдох на звук «ффф» делается так: вы продуваете воздух сквозь маленькую щелку между губами (как будто сдуваете пылинки с листа бумаги); *выдох должен быть слышен* от начала и до конца (три «машины»).

Выдох должен быть легким, свободным, при выдохе произносите непрерывно «ффффф...», губы при этом не напряжены.

Возможные ошибки при выдохе на звук «ффф»:

• вы слишком плотно сжали губы, тогда выдох пойдет с большим трудом, либо совсем прекратится;

• вы сделали при выдохе щелку между губами излишне большой;

• вы сильно напрягли губы и делаете выдох излишне сильно (в этом случае весь воздух вы выдохнете слишком быстро — за две «машины»).

Чтобы при выдохе хватило воздуха на три «машины», используйте такой прием: настраивайтесь не на выдох, а как бы на сдерживание выдоха. Тогда воздух будет выдыхаться не так быстро и понемногу.

Тест на определение пригодности звука «ффф» для вашего организма

Только после того, как вы убедились, что стали делать правильно выдох на звук «ффф», можно провести тест, который должен дать ответ на вопрос, принимает ли ваш организм этот звук и не нанесете ли вы вред своему здоровью при его использовании.

Тест заключается в следующем. Необходимо сделать только три вдоха-выдоха на звук «ффф» на имитационном дыхании. Если появится малейший дискомфорт (головокружение, боль и т. п.), больше не дышите на этот звук. При отсутствии дискомфорта вы делаете снова три вдоха-выдоха на звук «ффф», но теперь на поверхностном дыхании. При появлении дискомфорта прекращаете «дышать», при отсутствии дискомфорта делаете снова три вдоха-выдоха на звук «ффф», но теперь уже при умеренном дыхании. Результат здесь будет тот же: или дискомфорт, или его отсутствие.

Если при проведении такого теста *появился дискомфорт — это сигнал, что звук «ффф» организмом не принят.* Тогда с этим звуком вам нельзя дышать в течение месяца: дышите только с более слабыми звуками «ха» и «фу»; оздоравливайте свой организм, а через месяц снова проводите этот же тест. Если результат снова будет отрицательный — опять не дышим на звук «ффф» месяц. Так вы делаете до положительного результата, то есть до отсутствия дискомфорта. Тогда можете при использовании рыдающего дыхания применять и звук «ффф».

Если уже при первом тесте состояние вашего организма осталось хорошим и *не появилось никакого дискомфорта — это сигнал, что звук «ффф» организм принял,* и вы можете дышать на этот звук.

Если организм не принял звук «ффф» — это показатель значительных нарушений обменных процессов в вашем организме и связанных с этими нарушениями болезней. В этом случае потребуются значительные усилия, чтобы восстановить свое здоровье с помощью рыдающего дыхания с использованием более слабых звуков «ха» и «фу».

Если организм принял звук «ффф», то это говорит о том, что обменные процессы в вашем организме нарушены (вы же дышите неправильно), но не так сильно, и можно быстро восстановить свое здоровье с помощью рыдающего дыхания, в том числе с использованием самого сильного и эффективного звука «ффф».

Обучение рыдающему дыханию с использованием звука «фу»

Научившись рыдающему дыханию с использованием звуков «ха» и «ффф», можно перейти к овладению звуком «фу».

Правила выдоха на звук «фу»: при выдохе произносить только «у»; губы складываете в трубочку; *выдох неслышный.*

Размер отверстия во рту определяете так: нужно положить указательный палец в рот, затем охватить палец губами со всех сторон так, чтобы губы слегка касались пальца, при этом про себя произносите «у». Отверстие во рту становится круглым, губы идут вперед вдоль пальца — вы нашли свой размер. После этого палец выньте, а губы оставьте в достигнутом положении и запомните его. Губы при этом напряжены (именно в таком положении происходит выдох).

Если в процессе выдоха губы сблизились и отверстие во рту уменьшилось — это ошибка, так как в этом случае вместо звука «фу» может получиться звук «ффф». Эта ошибка особенно опасна для тех, кому вообще пока нельзя дышать на этот сильный звук.

Если в процессе выдоха отверстие во рту стало шире — это тоже ошибка, так как в этом случае может получиться выдох не на звук «фу», а на звук «ха» или «хо».

При выдохе на звук «фу» вы не дуете (это ошибка), а неслышно выдыхаете воздух из легких (произносится при этом «у»). Выдох делается губами, горлом

выдыхать нельзя.

Вспомните, как мы растапливаем иней на стекле автобуса, чтобы увидеть, где едем. Или другой вариант: вспомните, как мы дышим на зеркальце или очки, чтобы протереть их.

Как подбирать звуки на выдохе

Необходимо соблюдать следующее правило: *тот звук лучше, при котором легче и приятнее осуществляется выдох.*

Предположим, вы решили подышать рыдающим дыханием на звук «ха» в положении сидя: сделали имитацию вдоха, а затем — продолжительный выдох на звук «ха». Если выдох получился легко, без всякого принуждения, — это сигнал, что вы нуждаетесь сейчас в рыдающем дыхании, так как в прочной связке с гемоглобином из-за неправильного носового выдоха заблокировано много кислорода и головной мозг уже «включил» рыдающее дыхание. После завершения имитационного дыхания переходите на поверхностное, а потом, по завершении поверхностного, — на умеренное дыхание с выдохом на тот же звук «ха».

Другой вариант: выдох на звук «ха» после имитации вдоха идет с трудом, приходится буквально выталкивать воздух с силой, принудительно. Это сигнал, что организм сейчас не принимает звук «ха» и дышать на этот звук не следует. Попробуйте такой вариант: делаете имитацию вдоха, а выдох производите на другой звук, к примеру, на «фу». Если выдох получился легким, без всякого принуждения, насилия над собой — значит, вам следует сейчас дышать именно на этот более удобный и приятный звук «фу». После прекращения имитации на тот же звук «фу» дышите при поверхностном, а потом и при умеренном дыхании, то есть приятный (именно сейчас) для вас звук используйте на всех видах дыхания.

В принципе, звуки на выдохе можно менять произвольно: утром подышали на «ха», в середине Дня — на «фу», вечером — на «ффф». Но если какой-то звук вам понравился больше других, то можно дышать в основном на этот звук. Более того, можно какой-то звук сделать главным, тогда другие звуки будут второстепенными.

В этом случае делается так: и утром, и днем, и вечером вы все время дышите с использованием главного звука на выдохе; но если вдруг выдох на этот звук « не пошел », то надо подышать с использованием другого звука (второстепенного), а потом снова дышать на главный звук.

Рыдающее дыхание в динамике

В положениях сидя, стоя или при медленной ходьбе по комнате необходимо начинать с имитации вдоха. Дышим на имитации, пока легко идет выдох. Как только выдох прекратился или вы стали задыхаться, нужно прекратить имитационное дыхание.

Теперь надо перейти на следующее, поверхностное, дыхание. Опять дышим, пока легко идет выдох. С прекращением выдоха или появлением задыхания прекращаем поверхностное дыхание и переходим на следующее дыхание — умеренное. И снова дышим, пока легко идет выдох. С прекращением выдоха или появлением задыхания прекращаем умеренное дыхание (а с ним и весь сеанс рыдающего дыхания) и переходим на обычное носовое дыхание.

Это пример идеального варианта. На практике не обязательно каждый раз проходить все эти этапы, вполне достаточно ограничиться одним или двумя видами дыхания.

Иногда, например, можно подышать 2-3 минуты, чтобы улучшить свое состояние. Вы начинаете с имитационного дыхания и на этом дыхании завершаете упражнение. Можно не использовать ни поверхностное, ни умеренное дыхание.

Однако может получится и так, что имитационное дыхание продолжалось всего одну минуту и потом прекратилось. В этом случае необходимо оставшиеся две минуты подышать на поверхностном дыхании, а умеренное дыхание не потребуется. Другими словами, организм сам подскажет оптимальный вариант.

Примечание. Есть случаи, когда *нельзя начинать с имитационного дыхания.*

1. При дыхании носом у вас появился какой-то дискомфорт (заболела голова, поднялось давление и т. п.). Правило здесь такое: чтобы снять боль, надо подышать рыдающим дыханием, но начинать надо не с имитации вдоха, а с поверхностного вдоха. Имитация не используется, дышите только поверхностным, а если потребовалось, то и умеренным дыханием.

Если у вас при имитационном дыхании получается только один или два вдоха-выдоха, а затем выдохи прекращаются или вы начинаете задыхаться — это сигнал о наличии в организме значительных нарушений. Правило здесь такое: одну неделю не дышите на имитации, используйте только поверхностное и умеренное дыхание. Через неделю снова проведите тест на имитационное дыхание: если снова получились один-два вдоха-выдоха, опять не дышите на имитации неделю. И так делаем до получения положительного результата, когда у вас получаются три вдоха-выдоха. Тогда рыдающее дыхание можно начинать с имитации вдоха.

3. С имитационного дыхания нельзя начинать в положении лежа и при ходьбе на улице. В этих положениях начинайте с поверхностного вдоха, по прекращении которого переходите на умеренное дыхание.

4. Для использования рыдающего дыхания нет каких-то жестких шаблонов. Например, последовательность в использовании разных видов рыдающего дыхания (имитационного, поверхностного, умеренного) в общем, должна соблюдаться в указанном порядке. Но если сразу пошло с трудом имитационное дыхание, вы можете, не меняя на выдохе звук, начинать с поверхностного дыхания, а при его отсутствии можно начать сразу с умеренного дыхания. О правильности выбранного вами варианта лучше всего судить по своему самочувствию: если самочувствие хорошее или даже улучшилось, то выбранный вами вариант правилен.

5. И, наконец, не следует начинать с имитационного дыхания, если у вас уже есть хронические заболевания. В этом случае лучше дышать только двумя видами рыдающего дыхания: поверхностным и умеренным.

В определении продолжительности рыдающего дыхания также нет жестких правил. В принципе, оно может продолжаться до одного часа и даже дольше. Каждый раз продолжительность определяется вами по своему самочувствию. Если самочувствие хорошее — достаточно подышать 2-3 минуты (приблизительно, на часы не смотрите) для профилактики. Для излечения хронических болезней можно дышать и полчаса, и час.

Общее правило здесь такое: не надо сразу дышать слишком много (по часу и более), стремясь быстро оздоровиться. В первые один-два дня, когда вы закрепляете навык рыдающего дыхания, лучше вообще ограничиваться несколькими вдохами и выдохами.

Делается это так: нужно сделать утром 5-6 вдохов-выдохов на звук «ха», через полчаса-час повторить это упражнение на звук «фу», а потом — на звук «ффф». Повторите в такой последовательности три эти упражнения до вечера, запоминая методику.

Следующие 2-3 дня нужно дышать по 2-3 минуты 5-6 раз в течение дня. В эти дни вы продолжаете осваивать навыки рыдающего дыхания и фиксируете, что оно начало вам помогать (вы сняли боль, давление и т. п.).

Тогда вы начинаете произвольно увеличивать продолжительность сеанса: можно подышать 5, 10, 15, 20 минут и более. Это не значит, что следует постоянно увеличивать день ото дня продолжительность дыхания.

В течение одного сеанса можно подышать 15 минут, во время следующего сеанса — выделить всего 2-3 минутки для профилактики, потом — 10 минут и т. д.

Каждый раз продолжительность сеанса вы определяете сами с учетом своего состояния, наличия свободного времени и т. д. Общая тенденция здесь такая: чем больше нарушены обменные процессы, чем больше болезней — тем чаще требуется применять рыдающее дыхание для оздоровления, тем дольше каждый раз надо дышать.

По мере оздоровления потребность в рыдающем дыхании будет сокращаться до полного отсутствия такой потребности, что будет означать восстановление правильного носового дыхания.

Как использовать рыдающее дыхание в дневное время

Здесь нет никакого шаблона и могут быть, самые разные варианты.

После того как вы проснулись, можно сразу подышать хотя бы 2-3 минуты. До завтрака дыхание может быстро прекратиться, так как в крови мало сахара, жиров, белков, в которых нуждаются органы и мышцы. Вот почему организм может быстро «отключить» рыдающее дыхание: зачем давать органам много кислорода, если в крови нет питательных веществ?

Природа устроила наш организм очень рационально — если в крови нет питательных веществ, организм «отключает» дыхание. Но после завтрака появляются необходимые условия для «включения» рыдающего дыхания, тогда можно снова подышать.

Если с утра у вас слабость, не хочется выходить из дома, то следует восстановить рабочее состояние. Делается это так.

После завтрака вы занимаете положение сидя и используете рыдающее дыхание. Когда оно заканчивается — надо встать и немного походить по комнате: при ходьбе рыдающее дыхание может снова возобновиться.

С появлением признаков усталости или с прекращением рыдающего дыхания необходимо снова сесть и использовать рыдающее дыхание. Такой прием надо повторить несколько раз, пока вы не почувствуете, что ваши силы восстановились, а слабость исчезла.

Появившаяся в организме энергия побуждает к более активным действиям: теперь вам хочется выйти на улицу. Но как только вы вышли из дома, снова «включается» рыдающее дыхание. Ходьба, движения, мышечная работа увеличивают потреб- -ность организма в кислороде, поэтому головной мозг опять «включает» рыдающее дыхание. Начинайте с поверхностного дыхания, с его прекращением — переходите на умеренное дыхание, а затем — на обычное носовое.

Использование рыдающего дыхания на улице не является непрерывным процессом. Если мимо проехала машина и обдала вас облаком выхлопных газов, то следует, естественно, в это время не дышать (кстати, не только ртом, но и носом), и только выйдя на более чистый воздух, можно снова возобновить рыдающее дыхание.

Начинайте с того вида дыхания, которое вы прервали. Такие естественные прерывания могут быть, к примеру, когда вы переходите улицу, обходите стоящий транспорт, садитесь в автобус, заходите в магазин или в метро, что-то покупаете на улице и т. д. Но потом вы снова можете возобновить рыдающее дыхание: в автобусе, метро, на улице, в магазине. Как правило, следует прерывать рыдающее дыхание в тех случаях, когда требуется повышенное внимание.

В любой момент вы можете прекратить рыдающее дыхание по своему усмотрению и перейти на обычное носовое дыхание. Точно также вы можете в любой момент прервать носовое дыхание и перейти на рыдающее.

Нередко люди опасаются дышать на улице открытым ртом: плохая экология. Эти опасения излишни.

Конечно, при носовом дыхании воздух очищается от пыли, микробов и т. п., на что всегда указывают врачи. Однако эти опасения явно преувеличены, ведь именно при дыхании ртом (в случае рыдающего дыхания) все больные успешно излечиваются, так как начинают правильно дышать.

Естественно, лучше дышать чистым воздухом. Но в городских условиях все дышат, к сожалению, воздухом, не отвечающим иногда элементарным санитарным требованиям. И тем не менее больные, использующие рыдающее дыхание, неизменно чувствуют себя намного лучше тех, кто дышит только носом.

Как правильно дышать носом

В принципе, человек должен дышать носом, а не ртом. Это, как известно, основное положение современной медицины. Однако врачи не учитывают при этом, что: носом можно дышать неправильно, и напротив, ртом можно дышать правильно.

Носовое дыхание правильное только тогда, когда выдох продолжительнее вдоха. Такое дыхание, как правило, у здоровых от рождения людей: у них сильные мышцы легких, а поэтому и выдох правильный, то есть продолжительный. Таких здоровых людей весьма немного — примерно 10-20 процентов. У них нормализован обмен веществ и сам организм поддерживает все органы в здоровом состоянии. Эти люди практически не болеют, долго живут.

Однако у большинства людей носовое дыхание неправильное. Слабые мышцы легких уже от рождения не позволяют организму оптимально регулировать обменные процессы. Органы, испытывая постоянный кислородный дефицит, не могут брать из крови так необходимое для их нормального функционирования питание, а поэтому заболевают. Организм постоянно ослаблен, иммунитет снижен: вот почему именно эти люди становятся первыми жертвами инфекционных заболеваний.

У людей с неправильным носовым дыханием постоянно нарушен обмен веществ, что и определяет наличие у них, как правило, не одной, а нескольких болезней одновременно. Характерные для них болезни: гипертония и гипотония, сердечно-сосудистые заболевания (ишемия, стенокардия, аритмия, мерцательная аритмия), бронхиальная астма, сахарный диабет, бронхиты, туберкулез, рак, СПИД, язвы желудка и многие другие. *Причина всех этих болезней одна — неправильное дыхание.*

Лекарства для них практически бесполезны. Избавиться от всех своих болезней все эти люди могут одним способом: научившись правильно дышать. Рыдающее дыхание является своего рода панацеей от всех их болезней: начиная делать продолжительные выдохи ртом, они сразу начинают излечивать себя от самых разных заболеваний, в том числе от так называемых неизлечимых болезней: сахарного диабета, рака, СПИДа, туберкулеза и т. д.

Не зная об этих особенностях носового дыхания, врачи сплошь и рядом дают неверные рекомендации. Например, советуют делать носом глубокие вдохи, исходя из того, что чем больше кислорода попадает в организм, тем лучше для здоровья. Однако такая рекомендация правильна только для небольшой группы людей, дышащих правильно. Действительно, чем больше они вдохнут кислорода, тем лучше: ведь у них при правильном продолжительном носовом выдохе кислород не блокируется с гемоглобином и весь попадает в органы и мышцы. Следовательно, при этом постоянно обеспечивается стабильная поставка сахара, жиров, белков в органы и мышцы.

Но для основной массы населения такие рекомендации — вредны и опасны. При глубоком дыхании носом у них происходит еще большее нарушение об мена веществ, еще меньше кислорода поступает в органы и мышцы, еще больше ослабляется организм, что создает благоприятные условия для появления все новых и новых болезней.

Общее правило: *не регулируйте сами свое носовое дыхание.* Некоторые люди, услышав о полезности продолжительного выдоха, сами начинают делать продолжительные выдохи носом. Этого делать нельзя, так как сразу может появиться головокружение, боль. Продолжительные выдохи можно делать только ртом, как при плаче.

Иначе говоря, если у вас правильное дыхание, то сам организм регулирует его, обеспечивая продолжительный выдох носом. Если же у вас неправильное дыхание, то делать самим продолжительные выдохи можно только ртом: *так предусмотрено Природой.*

Отсюда следует, что многочисленные дыхательные системы, созданные человеком с древности (например, йога, цигун) и по настоящее время, предусматривающие регуляцию носового дыхания, не соответствуют этому природному требованию. Именно поэтому, на мой взгляд, их эффективность весьма относительна, в результате чего ни одна из этих многочисленных систем так и не стала

подлинно народной системой дыхания.

Многие люди пытаются сами определить, правильно ли они дышат носом, прислушиваясь к своему носовому выдоху и сравнивая его с продолжительностью своего вдоха. Такой критерий ни в коем случае нельзя применять. Все дело в том, что при

таком подходе человек совершенно непроизвольно начинает удлинять свой носовой выдох и приходит к неправильному выводу о наличии у него правильного дыхания.

Имеется много косвенных показателей вашего неправильного носового дыхания. Это излишняя полнота или, напротив, излишняя худоба. Это наличие разных болезней, головные и сердечные боли, повышенное или пониженное давление, повышенная эмоциональность, раздражительность, частые стрессы, депрессии и т. д. и т. п. Все это следствия нарушенных обменных процессов из-за неправильного дыхания.

Есть хороший и надежный способ определения правильности вашего дыхания. Он заключается в следующем. Чтобы проверить, правильно ли вы дышали носом в предшествующий час, сделайте имитацию вдоха и продолжительный выдох на звук «ха». Если выдох, получился легко, свободно, без всякого принуждения — это верный признак того, что носом вы дышите неправильно. В этом случае вам обязательно надо начинать дышать ртом, то есть рыдающим дыханием.

Важно подчеркнуть, что дыхание ртом и носом (правильное и неправильное) контролируется центральной нервной системой. Головное мозг «включает» и «отключает» дыхание, постоянно его регулирует. Поэтому общее правило такое: поменьше думайте про свое носовое дыхание и даже забудьте про него, дышите как дышится, как мы дышим с детских лет — ведь в детстве мы не думаем, продолжительные ли у нас выдохи носом, а дышим, как получается. Это и есть основной принцип носового

дыхания.

Когда мы становимся взрослыми и заболеваем, нас начинают учить дышать — животом, диафрагмой, грудью. Учиться этому не надо, так все эти неестественные виды дыхания могут ухудшить состояние организма. Единственное, что мы можем делать сознательно — это в случае необходимости использовать предусмотренное Природой рыдающее дыхание.

Понять в полной мере проблему правильного носового дыхания совершенно невозможно без учета постоянно происходящих в организме стрессовых реакций. Только с учетом этого фактора можно понять следующий парадокс: даже правильное (с продолжительным выдохом) носовое дыхание может стать неправильным, а неправильное (с коротким выдохом) носовое дыхание — стать правильным; причем такие превращения могут происходить по многу раз в течение суток.

С позиций современной медицины, происходящие в организме стрессовые реакции носят разовый характер и нередко связаны с появлением какой-то внешней опасности. Организм реагирует стрессовой реакцией: в кровь вбрасывается адреналин, под его воздействием питание немедленно направляется во все органы и мышцы, в результате организм готов к борьбе. Затем наступает перерыв, а когда возникает новая опасность — снова стрессовая реакция и готовность организма к борьбе. Однако за такую быструю готовность организм неизбежно расплачивается разными болезнями — язвами желудка, ишемией сердца и другими.

Как видим, специалисты делают упор на отрицательные последствия стрессов. А неизбежность этих последствий и была призвана объяснить концепция защитной реакции организма на неожиданно возникающую внешнюю опасность.

В действительности же стрессовые реакции имеют не одноразовый характер — они происходят в организме постоянно (ежедневно, ежечасно, ежеминутно), обеспечивая все органы и мышцы необходимым питанием. Иначе говоря, только в процессе стрессовой реакции, только таким образом и не иначе, обеспечивается нормальная жизнедеятельность организма, повышается его иммунная, защитная

способность, активизируются все другие жизненно важные функции. Другими словами, механизм стрессовой реакции — это и есть природный механизм здоровья.

Я не делаю здесь открытия, и в этом вопросе полностью солидарен с основоположником учения о стрессах — американским ученым Гансом Селье. В своей работе «Стресс без дистресса» он справедливо пишет, что стрессы — это наша жизнь, не будет стрессов — наступит смерть. «Полная свобода от стресса означает смерть... Вопреки ходячему мнению, мы не должны — да и не в состоянии — избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизмы...» (см. *Селье Г.* Стресс без дистресса. М., 1979. С. 30—31). Селье подчеркивает, что вредны не сами по себе стрессы, а нереализованные стрессы, которые он предлагает называть дистрессами.

Вот эту существенную разницу между стрессами дистрессами современные медики совершенно не поняли, смешав в одну кучу и полезные, и вредные стрессы и внедрив в обществе негативное отношение ко всем стрессам, буквально страх перед стрессами.

Итак, не дав себе труда разобраться в причинах

нереализованных стрессов — дистрессов, современная медицина упустила важнейший ключ к пониманию механизма стрессовой реакции как важнейшего механизма здоровья, данного нам самой Природой. Хотя, возможно, врачи просто были не в состоянии сделать это. Ведь основная причина появления нереализованных стрессов — это неправильное дыхание, о котором врачи не имеют ни малейшего представления, утверждая, что все люди дышат одинаково правильно.

Покажем на примере, как в обычной жизненной ситуации действует природный механизм здоровья.

Предположим, вы сидели и читали книгу. Однако потребовалось встать и пойти. Как только вы пошли, стали работать мышцы ног, поэтому им потребовалось дополнительное питание.

Это сигнал головному мозгу «включить» механизм стрессовой реакции: по сигналу гипоталамуса через кору надпочечников в кровь вбрасывается соответствующая доза адреналина и питание (сахар, жиры и белки) сразу идет в соответствующие мышцы и органы. Если нагрузка небольшая — вбрасывается малая доза адреналина, но если вы побежали и нагрузка резко возросла — соответственно этой возросшей нагрузке вбрасывается большая доза адреналина, и больше питания идет в усиленно работающие мышцы. Так обеспечивается нормальная жизнедеятельность организма применительно к конкретной обстановке (возникновение внешней опасности выступает лишь как частный случай). Кстати, многократно зафиксировано, что даже при возникновении сильной стрессовой ситуации можно успешно реализовать сильный стресс с пользой для здоровья, если использовать правильное рыдающее дыхание. В этом случае все отрицательные последствия стресса полностью исключаются.

На основании вышесказанного, можно констатировать следующий факт: у всех людей, независимо от того дышат они носом правильно или нет, в организме постоянно происходят стрессовые реакции. Однако при наличии правильного дыхания все стрессы реализуются с пользой для организма, а при наличии неправильного дыхания многие стрессы не реализуются и становятся дистрессами, вредными для здоровья. Использование рыдающего дыхания, обеспечивающего питанием органы и мышцы, является важнейшим условием реализации всех стрессов и оздоровления организма.

Каждый стресс, вызывающий вброс в кровь адреналина, приводит к активизации носового дыхания: оно становится шумным, слышным в тихой обстановке. И пока в вашем организме происходит стрессовая реакция — вы слышите свое носовое дыхания (сопение). Однако постепенно весь вброшенный в кровь адреналин вырабатывается, стрессовая реакция прекращается, и носовое дыхание переста быть шумным: оно как бы «затаивается», «замирает», становится неслышным.

Это сигнал опасности: ведь организм может нормально работать только при

условии постоянно происходящей стрессовой реакции. Если вы не слышите свое носовое дыхание, значит, стрессовая реакция прекратилась, а, следовательно, сахар, жиры, белки и другое питание перестали поступать во все органы, мышцы, жизненно важные системы.

В этом случае надо срочно вновь «запустить» механизм стрессовой реакции: для этого необходимо сделать какое-нибудь движение (встать, пойти, побежать и т. п.). Любое движение сразу даст толчок к новой стрессовой реакции: питание поступает в органы, а носовое дыхание снова становится слышным, шумным. Вы выводите, таким образом, свой организм из опасного положения и сами помогаете нормализовать его функции.

Таким образом, общий вывод сводится к следующему: *чтобы постоянно поддерживать свое здоровье на хорошем уровне, необходимо уметь правильно дышать носом.*

Во-первых, без необходимости нельзя вмешиваться в носовое дыхание, нельзя регулировать его: дышите, как дышится, как получается.

Во-вторых, носовой выдох должен быть продолжительнее вдоха (у правильно дышащих людей это обеспечивается самим организмом в результате саморегуляции, а людям с неправильным дыханием надо научиться делать продолжительные выдохи с помощью рыдающего дыхания).

В-третьих, носовое дыхание постоянно должно быть слышным, шумным (сопение); при необходимости шумность поддерживается движениями, сами ни в коем случае не дышите « шумно ». Свое носовое дыхание мы должны только слушать и слышать: шумность дыхания обеспечивают сигналы головного мозга.

В практической жизни это делается так.

В течение дня мы постоянно встаем, садимся, идем, бежим, то есть, делаем какие-то движения, что обеспечивает постоянное протекание в организме стрессовых реакций и шумное носовое дыхание. Поэтому специально следить за своим дыханием нет особой необходимости (например, если вы идете, то сама ходьба поддерживает шумное носовое дыхание — правильно говорят, что ходьба полезна).

Но обязательно надо обращать внимание, как вы дышите, если вы долго сидите неподвижно.

Например, вы сели дома отдохнуть: прислушайтесь к своему носовому дыханию — вы его должны слышать (свое сопение).

Если слышите — все в порядке, вы сейчас хорошо отдыхаете. Если же вдруг носовое дыхание прекращается, «затаивается», если не слышно ни вдоха, ни выдоха, то это сигнал немедленно встать и пройтись по комнате, начать двигаться. Заработали мышцы ног, в организме произошла стрессовая реакция, необходимое питание снова пошло во все органы и мышцы, носовое дыхание опять стало шумным, слышным: вы вывели организм из опасной зоны, давление у вас не поднимется, боль не появится, самочувствие останется хорошим.

Важно подчеркнуть: дыхание ртом ни в коем случае не может заменить дыхание носом, которое в любом случае остается главным и основным для человека. Но в соответствии с замыслом Природы дыхание ртом призвано выполнять важную корректирующую функцию по отношению к носовому дыханию. Так, для людей с неправильным носовым дыханием рыдающее дыхание ртом призвано обеспечить продолжительные выдохи, помогающие исправить по-. ложение, возникшее из-за дыхания носом.

Подобная корректирующая функция необходима и для людей, имеющих правильное носовое дыхание. Но тут эта корректировка проводится с обратным знаком. У этих людей выдохи всегда продолжительнее вдоха, поэтому может быть другая крайность: иногда выдохи становятся излишне продолжительными, способными нарушить оптимальный газообмен в организме. В этом случае корректирующая функция дыхания ртом заключается в том, чтобы начать делать короткие выдохи,

помогающие исправить недостатки дыхания носом.

Делается это так: вы вдыхаете носом или ртом (как вам приятно в данный момент) воздух в течение 1 секунды, затем делаете резкий и короткий (0,5 секунды) выдох ртом на звук «ха», после чего выдерживаете паузу (три «машины»), а потом все повторяется. Такое дыхание вы повторяете, пока не избавитесь от недугов (боли, повышенного давления и т. д.), появившихся из-за слишком продолжительного носового выдоха.

Природа предусмотрела не только вспомогательную корректирующую роль дыхания ртом по отношению к носовому дыханию, но и его самостоятельную роль в оздоровлении организма: *это выдохи ртом со звуками.* Сюда относятся крики, гудение, вой, пение и т. п. Все это очень полезно, эффективно снимает стрессы, нервное напряжение, понижает давление, уровень сахара у диабетиков, снимает боли, оздоравливает больные органы.

Этот вариант оздоровления широко используется инстинктивно в детском возрасте. Вспомните, как шумно ведут себя дети на переменах в школе: шум, гам, крики, визги, вой. Дети еще не вошли в общество, они все еще ведут себя естественно. Но когда им исполняется пятнадцать-шестнадцать лет, мы начинаем учить их, что в обществе надо вести себя культурно, не кричать, разговаривать спокойно, не мешать другим людям. Короче говоря, мы отучаем их от полезных для здоровья природных навыков, что постепенно приводит к ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Конечно, и во взрослом состоянии люди опять-таки инстинктивно находят разные предлоги, чтобы покричать. Вспомните, как грибники в лесу вдруг начинают кричать «ау-у-у», как кричат на стадионах болельщики, не говоря уже о том, что плачут люди нередко с воем, гудением, криками.

Пение — один из подобных вариантов оздоровления. Лучше всего, когда вы поете дома для собственного удовольствия, пока вам это пение приятно. Для профессиональных артистов пение может не дать положительного результата, им приходится петь слишком долго (концерт может продолжаться ечение 1-2 часа), вопреки состоянию своего организма, заставляя себя делать выдохи почти насильно Такое пение может привести к ухудшению здоровья вследствие нарушения в организме обменных процессов.

Оздоровление организма дыханием ртом с гудением делается так. Начинаете с имитационного рыдающего дыхания: имитация вдоха на звук «к», затем делаете продолжительный выдох на звук «ха» *с гудением,* после чего держите паузу (три «машины»); потом все повторяется.

Продолжительность выдоха определяется чувством комфорта (пока вам приятно), она может быть равной трем «машинам» и дольше (четыре, пять «машин»). Главное, чтобы выдох не был менее трех «машин»: в этом случае имитационное дыхание прекращается и надо перейти на следующее дыхание — поверхностное; после прекращения поверхностного дыхания — переходим на умеренное. При появлении задыхания — снимаем его так же, как и при рыдающем дыхании, и переходим по порядку на следующее дыхание.

Кроме звука «ха», можно использовать звук «у» с гудением на выдохе.

Правило такое: закончив дыхание на звук «ха» с гудением, сразу переходите на звук «у» (начинаем опять с имитационного дыхания, потом выполняем дыхание поверхностное и умеренное — все так же, как в варианте со звуком «ха»).

Помимо гудения на эти два звука, можно повыть по той же самой методике.

Дыхание ртом с гудением является самостоятельным способом оздоровления, предусмотренным Природой; поэтому им можно пользоваться самостоятельно наряду с использованием рыдающего дыхания (но ни в коем случае не вместо него).

Глава2

ИМПУЛЬСНЫЙ САМОМАССАЖ — УНИКАЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Сделай себя здоровым!

Человек — часть окружающего нас мира, органическая часть живой Природы. Он — прямой результат ее длительного (на протяжении миллионов лет) развития, высший ее уровень, завершающий этап, венец. Природа воплотила в человеке свои лучшие достижения, прежде всего разум, что позволило людям неизмеримо высоко подняться над всем животным миром * объединиться в общество, создать цивилизацию и в какой-то мере даже подняться над Природой, подчинить ее себе, своим интересам.

Единственно, в чем человек оказался бессильным, — это в вопросах собственного здоровья. За тысячи лет своего существования люди так и не смогли решить вечно мучившие их проблемы здоровья и долголетия. Человек может жить как минимум 100-120 лет, но основная часть людей живет 60-70, максимум 75-80 лет. И лишь единицы переваливают за 100-летний рубеж, причем в таком удручающем состоянии, что это не может воодушевлять и быть примером для подражания.

Успешно познавая окружающий мир и делая удивительные открытия в области естественных наук, люди до сих пор не могут по-настоящему познать самих себя, свою человеческую природу, которая до сих пор остается *terra incognita* — непознанным объектом. Как и тысячи лет назад, люди мечтают жить долго и даже вечно, быть всегда здоровыми, не болеть и не стареть. А в действительности они и болеют, и быстро стареют, и рано умирают. И так из поколения в поколение.

Естественно, создается впечатление, что секреты здоровья, молодости и долголетия нам недоступны, что они сейчас, как и раньше, остаются за пределами познания.

Действительно, люди всегда искали различные волшебные лекарства, эликсир вечной молодости — и все напрасно. Создали науку о болезнях — медицину, производят тысячи самых разнообразных лекарств — и все бесполезно. Более того, во всем мире с каждым годом проблемы здоровья населения обостряются, а нашу страну поразила демографическая катастрофа — народ просто вымирает. Врачи уже убедительно доказали свою неспособность и бессилие решить эти проблемы. Это и понятно: разве можно обеспечить здоровье населения, давая ему все больше и больше лекарств — химических препаратов, которые в конечном счете неизбежно расшатают организм. Поэтому единственное, что могут сделать врачи, потчуя людей химикалиями, — сделать всех нас в лучшем случае полуздоровыми-полубольными.

И тут поневоле возникает *парадоксальная идея:* а может, в действительности все секреты здоровья и долголетия лежат *вне человеческого разума, вне человеческой логики.* Иными словами, эти проблемы можно и нужно решать не на путях строгой умственной логики (как это делается в естественных науках) — а наоборот, *отказавшись от этой логики, так как она попросту неприменима в тех вопросах, которые затрагивают живую Природу, человеческую природу.*

Достигнув огромных успехов в изучении естественных наук, неживой природы, человек совершенно естественно просто перенес эти методы исследования на живую Природу и прежде всего на самого себя. И тем самым совершил большую ошибку, превратив себя в непознаваемый объект.

Здесь обычная человеческая логика не только оказалась неприменимой и не сработала, но и дала обратный результат. Не об этом ли свидетельствуют появление все большего количества так называемых неизлечимых болезней и вымирание населения?

А что если предположить, что секреты здоровья, молодости и долголетия лежат в совершенно иной плоскости и умом их действительно не понять (хоть ты будь семи пядей во лбу)?

Но если не умом, то как?

Остается один альтернативный вариант: *на уровл не инстинкта.*

В пользу такого подхода может свидетельствовать пример наших меньших братьев (собак, кошек), а также животных в диком состоянии. Они не! имеют разума — однако вся их жизнь основывается! на врожденных инстинктах, а значит, и свое здоровье они поддерживают сами — инстинктивно.

Следовательно, и люди в древности, когда они были составной органической частью животного! мира, тоже поддерживали свое здоровье инстинктивно. Значит, ответ один: чтобы понять секреты здоровья и долголетия, надо попытаться восстановить, как бы реставрировать, все те приемы и методы, которые использовались на инстинктивном г уровне, а затем уже перевести их на уровень сознания, разума, создав научную методику их использования.

Так у меня и получилось. Поставив задачу открыть механизмы здоровья, заложенные в нашем организме самой Природой от рождения, я обратился прежде всего к животному миру. Но сколько ни I наблюдал, ничего обнаружить не смог: эта неудача! объяснялась тем, что, как обычно, я пытался решить возникшую проблему с позиции разума, человеческой логики. А это сделать было просто невозможно.

Судьба в дальнейшем подсказала — эту задачу надо решать *на уровне инстинкта, то есть прежде всего слушать свой организм и действовать, как он подсказывает.* Именно так были открыты и рыдающее дыхание, и импульсный самомассаж, и есественный ночной отдых, избавляющий от бессонницы, и естественное питание, и естественное голодание, и многое другое. Только отказавшись от мысли все проблемы здоровья решать обязательно с позиции разума, логики и доверившись инстинкту, мне удалось за тридцать лет практически полностью восстановить все те основные приемы и методы поддержания своего здоровья, которыми пользовались люди на заре своего существования.

Такой *парадоксальный подход — искать секреты здоровья вне разума и человеческой логики, а на уровне инстинкта,* сразу же дал исключительный оздоровительный эффект: уже через месяц все мои болезни исчезли, а здоровье восстановилось.

Все естественные механизмы здоровья созданы Природой с расчетом на их применение на уровне инстинкта, а не на уровне сознания. Вот почему за многие тысячелетия существования цивилизации люди так и не смогли их познать. Однако после того, как я открыл эти механизмы на уровне инстинкта и разработал методики их применения, впервые возникла возможность обучения и их использования теперь уже на уровне сознания. Теперь каждый человек может управлять своим здоровьем сам, без применения лекарств.

Приведем несколько примеров того, как попытки врачей решать проблемы здоровья на уровне сознания приносят не пользу, а прямой вред.

Пример 1. Согласно человеческой логике, необходимо дышать не ртом, а носом. Этот вывод подтверждаетсявсей физиологией, строением органов дыхания, легких и т. д. При дыхании носом воздух очищается от пыли, микробов, согревается. Поэтому рекомендации врачей ды. шать носом — логичны и принимаются всеми как само собой разумеющееся. Но как мы уже говорили, эти рекомендации не могут помочь людям с неправильным носовым дыханием и еще больше ухудшают их здоровье. И напротив, рыдающее дыхание ртом оказалось для этих людей"подлинной панацеей от разных болезней. **Пример 2.** Зимой при заболеваниях ОРЗ, гриппом, ангиной врачи рекомендуют не дышать ртом, закрывать рот шарфом, дышать только носом. Но если больной дышит неправильно, то для него важно использовать рыдающее дыхание ртом для своего быстрого оздоровления, даже вдыхая холодный воздух. Следуя логичным с точки зрения разумного подхода рекомендациям врачей дышать только носом, больной лишь ухудшает свое состояние, ослабляет иммунитет, а в результате возможно тяжелое осложнение.

Пример 3. Рекомендация врачей «дыши носом глубже» внешне абсолютно логична: ведь чем больше кислорода попадет в организм, тем выше уровень здоровья человека. А на деле все получится наоборот: чем глубже делают вдохи люди с

неправильным дыханием, тем меньше кислорода попадет в органы, что сразу ухудшит их здоровье. Здесь как раз срабатывает парадокс, неизвестный врачам: «закачать» в организм больше кислорода — это, оказывается, совсем не значит дать больше питания органам и мышцам, а как раз наоборот. Ведь при имитационном дыхании человек вообще не делает никакого реального вдоха, а во все органы поступает особенно много кислорода и поэтому происходит быстрое оздоровление.

Таким образом, «правильные» с позиций нормальной логики рекомендации в масштабе всего здравоохранения и привели к тому печальному результату, который мы сейчас имеем: действительно здоровые люди становятся стюль редким явлением, что их пора вносить в Красную книгу как исчезающий и чрезвычайно редкий вид человеческих существ.

В дальнейшем мы приведем еще немало подоб-.

ных примеров, когда логичные и убедительные с позиций разумного подхода врачебные рекомендации на деле полностью противоречат законам функционирования организма человека, нанося огромный ущерб его здоровью.

Методика выполнения импульсного самомассажа

Общие положения

В основе методики импульсного самомассажа лежит обычный инстинкт: надо слушать свой организм, который время от времени посылает сигналы, импульсы. Когда появляется желание где-то почесаться, погладить какую-то часть тела — это и надо делать. В процессе такого массажа в соответствующие органы поступает столь необходимое для них питание (сахар, жиры, белки и прочеее). Иными словами, осуществляя импульсный самомассаж, вы оздоравливаете себя и излечиваете свои больные органы.

Так как все люди в течение дня и ночи сами периодически почесываются, то в принципе можно и не обучать их этому. Повторяю, Природа предусмотрела в качестве основного инструмента управление естественными механизмами здоровья на уровне не сознания, а инстинкта, интуиции. Если бы человеку не мешали установленные в обществе правила поведения (неприлично почесываться), то вообще не было бы никаких препятствий к использованию импульсного самомассажа на уровне ощущений практически с самого момента рождения. Было бы вполне достаточно, если бы родители просто подсказали ребенку о полезности самомас-

Так, в частности, получилось с моим внуком, когда ему было б лет. Увидев как-то, что я делаю массаж, он попросил научить его. Я сказал: «Сними майку, а потом пальчиками и ладонями легко погладь себя». Он стал поглаживать разные части тела (грудь, живот, голову, ноги): «Ой, как приятно, как почесывается, как щекотно»,— приговаривал он при этом. Вот и вся учеба. Импульсный массаж ему так понравился, что с тех пор он сам делал его без каких-либо напоминаний, неизменно получая хороший оздоровительный эффект.

Следовательно, для использования природного механизма здоровья — импульсного самомассажа — в принципе нет особой необходимости как-то специально обучать этому: ведь эта потребность заложена у человека (как и у животных) в самом организме и используется каждым на уровне интуиции уже с мо мента рождения. Единственное требование — не мешать, не препятствовать, если ребенок хочет почесаться, и даже поощрять его к этому.

Однако, используя импульсный самомассаж уже почти 30 лет и подойдя к 70-летнему рубежу полным сил и здоровья, преодолев все болезни, которое донимали меня в возрасте сорока лет, я могу уже сформулировать некоторые требования и советы для начинающих. Это и есть методика импульсного самомассажа, которая, несомненно, поможет всем, кто начнет использовать этот великолепный природный механизм оздоровления.

Средства проведения массажа

Прежде всего для полноценного проведения импульсного самомассажа

необходимо сбросить с себя всю одежду. Вспомните, какой огромный оздоровительных эффект дает баня: это прежде всего потому, что вы моетесь голым и имеете полную возможность беспрепятственно помыть мочалкой (сделать массаж) любой части своего тела.

Основное средство проведения массажа — ваши руки, пальцы, ладони. Массаж — это легкие поглаживания, как будто вы хотите вызвать ощущение щекотки.

Многим знакома с детства такая картина: вы загораете на берегу реки, а кто-то срывает травинку и начинает легко водить ею по спине — сразу становится щекотно, и теперь вы уже сами начинаете почесывать и поглаживать это место ногтями, пальцами и ладонями, пока это ощущение не исчезает.

Именно так и проводится импульсный самомассаж. Когда вы очень легко, даже поверхностно, едва касаясь кожи, поглаживаете разные части своего тела, то чувствуете: где-то стало приятно, защекотало. Это сигнал — нужно погладить это место еще и еще раз, а возможно, более сильно почесать его ноготками. Но когда исчезает это ощущение — надо сразу перейти к другим частям тела и повторить там этот прием.

Для массажа можно использовать и подсобные средства. Очень хороши в этом отношении массажные щетки (расчески) с многочисленными иголочками (железными, деревянными, волосяными, пластмассовыми). Главное требование: выбранная вами щетка должна быть приятна для вашего тела; неприятную щетку нельзя использовать, так как результат будет отрицательный.

Некоторые используют банную мочалку, махровое полотенце и тому подобные средства. Но не применяйте электромассажеры, магнитные массажеры, массажеры с вибраторами, а также крутящиеся — роликовые, шариковые. Дело в том, что эти массажеры при вращении лишь снимают им-пульсацию, но не дают требуемого эффекта — как в бане, когда при натирании мочалкой вы как бы «продираете» свое тело, получая при этом большое удовольствие.

Для проведения импульсного самомассажа совершенно не нужны никакие искусственные аппараты, которые широко применяются в медицине при проведении классического массажа, — вибра пионные, пневмовибрационные, вакуумные, ультразвуковые, ионизированные. Все это громадье искусственных средств проведения массажа придумано людьми и не имеет никакого отношения к тому единственно верному массажу, который дала нам сама Природа.

Бесполезно также применять так называемые «лапы» с широко расставленными тремя-четырьмя пальцами: лучший вариант, когда много мелких иголочек, это создает хорошую плотность при массаже разных частей тела.

Предлагаемые врачами аппликаторы Кузнецова также вряд ли стоит применять, и вот почему. Как мы уже говорили, природный импульсный самомассаж проводится только в тех точках, для тех частей тела, где мы ощущаем приятное щекотание, подсказывающее нам, что сам организм уже привел в готовность эти точки, и при их массаже питание поступит точно по назначению, в соответствующие органы.

Когда человек ложится на аппликатор, то иголочки действуют на точки, многие из которых в данный момент вообще не приведены в готовность организмом (здесь сразу появляется неприятное болевое ощущение), — и, как следствие, питание поступит в органы, которые в этом питании совершенно не нуждаются. Плох как дефицит питания, так и его избыток: это крайности, одинаково вредные для здоровья.

К тому же очень важен фактор продолжительности массажа. При проведении импульсного само массажа организм сам подсказывает, когда следует прекратить массаж: как только прекратились приятные ощущения. Что касается медицинского массажа, то он проводится врачом произвольно, что опять-таки приводит к тому, что в органы поступает или слишком много, или, напротив, слишком мало питательных веществ, то есть нарушается обмен вещеетв.

Хорошо известно, что люди, которые используют аппликаторы Кузнецова, нередко засыпают, лежа на нем, и спят в таком положении 20-30 минут и даже более. Можно

только представить, какое «оздоровление» они получат при таком методе лечения!

Не следует применять также массажные стельки для ног. Эффект их воздействия такой же негативный, как и в случае применения аппликаторов для спины.

Не применяйте также массажные рукавицы: при проведении импульсного самомассажа руки должны быть открыты, только в этом случае импульса-ция может в любой момент появиться и на пальцах, и на ладонях.

Иногда полагают, что естественный массаж, который делает каждый человек под душем или в бане, вполне может заменить импульсный самомассаж. Это мнение ошибочно. Можно каждый день принимать душ по несколько раз, и утром, и днем, и вечером, но это не заменит импульсный массаж, потребность в котором после душа может иногда даже усилиться.

Порядок проведения массажа

Здесь нет какого-либо жесткого правила. Последовательность проведения импульсного самомассажа определяется самим организмом, теми импульсами, которые он посылает. Иначе говоря, где хочется почесаться, там и делаете массаж. Если такого желания нет, тогда сами легко поглаживайте ладонями разные части тела; при получении приятных ощущений делайте в этом месте самомассаж.

Массаж проводится в самой произвольной последовательности. Например, можно начать с головы, потом массировать лицо, шею, руки, грудь, живот, спину, ноги. А можно сделать все наоборот: сначала ноги, потом голова, а затем уже — грудь, живот, спина.

Особое внимание нужно обратить на массаж в области гениталий. У мужчин проводится только массаж мошонки. Делается это так: ногтем указательного пальца вы нажимаете произвольно любое место мошонки, а затем проводите ногтем вверх на себя. Если при этом появится режущее или колющее ощущение, значит, здесь требуется массаж. Снова повторяете движение ногтем вверх. Так делается, пока колющие или режущие ощущения не исчезнут: это сигнал прекратить массаж этого места, перейти к массажу другого места мошонки.

Примечание: массаж пениса не проводится, пенис вообще лучше не трогать.

У женщин массаж внешних гениталий проводится путем обычных поглаживаний, почесываний. При появлении щекотки во влагалище надо ввести в него палец и сделать массажные движения в соответствующем месте.

Импульсный массаж тела делается точно так же, как мы делаем это в бане при помощи мочалки. При медицинском массаже все движения обязательно следует проводить по ходу лимфатических сосудов и по направлению к лимфатическим узлам. При импульсном самомассаже все движения осуществляются произвольно — как вам сейчас приятно и удобно.

Импульсный массаж проводится каждый день в зависимости от естественных потребностей организма, его интенсивность определяется также самим организмом. Его можно проводить в любых положениях: лежа, сидя, стоя и при ходьбе, а также в любое время суток: утром, днем, вечером, при пробуждениях ночью.

Если вы в течение дня какое-то время находитесь дома, то одежда должна быть как можно легче: мужчины могут быть в трусах, женщины — в легком халатике; все это облегчает проведение импульсного самомассажа в соответствии с потребностями организма практически в любой момент, что очень важно для постоянного поддержания хорошего здоровья. Вот почему не следует торопиться одеваться утром, так как одежда скрадывает им-пульсацию, и массаж через одежду получается неэффективным.

При импульсном самомассаже не требуется следить за тем, чтобы массируемые части тела были максимально расслаблены. Вполне достаточно того естественного расслабления, которое появляется, когда человек садится или ложится.

Для проведения классического массажа нужны определенные медицинские знания, импульсный массаж не требует никаких медицинских знаний. Единственным критерием правильности выполняемого самомассажа является ощущение приятности.

Малейшее неприятное ощущение — это сигнал организма немедленно прекратить массаж в данном, месте и перейти к другому. Таково важнейшее условие, которое обязательно надо соблюдать при естественном массаже. Классический массаж, сопровождающийся нередко довольно сильными болевыми ощущениями, противоречит этим условиям и вряд ли может считаться оптимальным для организма.

Импульсный самомассаж до невероятности прост по сравнению с невероятно сложной, придуманной людьми и совершенствуемой на протяжении тысячелетий системой искусственного классического массажа. Каждый человек ежедневно использует такой массаж, почесывая и поглаживая свое тело. Не случайно многие пациенты, начав использовать импульсный массаж для своего оздоровления и отмечая его «примитивность», нередко замечают при этом: «А ведь недаром говорят, что все гениальное просто».

Именно так: ведь сама Природа создала этот великолепный механизм саморегуляции (как, впрочем, и все другие механизмы оздоровления) — гениальный, рациональный и исключительно простой. Однако, как ни странно, именно эту простоту человек так и не смог распознать на протяжении многих тысячелетий жизни в цивилизованном обществе. Поэтому люди пошли дорогой заблуждений, что привело в конечном счете к невиданному и совершенно ненужному усложнению и неограниченному увеличению тех разнообразных средств, путей, методов, способов, которые были искусственно придуманы для оздоровления человека. Это сотни и тысячи лекарств, десятки систем дыхания, огромное количество разнообразных медицинских аппаратов и т. д. и т. п. И все это множество средств и рекомендаций так и не смогло (и никогда не сможет) обеспечить на деле здоровье людей, ибо они созданы в обход законов Природы и вопреки им.

А в действительности, для того чтобы быть здоровым и не болеть, требуется самая малость: правильно дыши, массируй себя, соблюдай правила естественного питания и естественного ночного отдыха. Это действительно очень просто, даже примитивно. Но именно эта простота и великолепна: ведь теперь каждый человек может эффективно управлять своим здоровьем без помощи врачей и лекарств. Нужно лишь научить всех и каждого делать это.

Все механизмы оздоровления заложены в наших генах

Все механизмы оздоровления Природа заложила у человека (и животных) в генах. А это означает, что их использование возможно в первую очередь ин инктивным путем. Однако у человека инстинкт пополняется еще и возможностью сознательного использования этих механизмов. Но сознательное использование возможно лишь после того, как человек в полной мере научится использовать эти механизмы на инстинктивном уровне, а потом уже обобщит свои наблюдения и создаст методику.

Чтобы решить проблемы здоровья и долголетия, необходимо познать данные нам Природой механиз-. мы здоровья. Однако сделать это на уровне разума, сознания, человеческой логики невозможно. Вариант здесь лишь один: вначале эти механизмы здоровья человек (подобно животным) должен начать использовать инстинктивно (как это и предусмотрено Природой). А уже потом, используя свой ум, логически обобщая, человек может перейти к сознательному варианту.

На протяжении всей цивилизации люди пытались решить проблемы здоровья на уровне разума, сознания. Но этот вариант Природой исключался с самого начала, поэтому все подобные попытки заранее были обречены на провал. Только начав с предусмотренного Природой первоначального уровня — уровня инстинкта, можно достичь и здоровья, и молодости, и долголетия.

Когда ребенок рождается, он сразу начинает кричать, плакать... На уровне инстинкта он начинает использовать рыдающее дыхание — правильно дышать. Хорошо известно, как любят малыши, когда мама поглаживает им спинку, животик, ручки, ножки, — это очень полезный для здоровья им пульсный массаж. Конечно, дети уже сами могут делать такой массаж — просто этому их никто не учит.

То, что заложено в генах — обязательно проявляется у каждого нового поколения.

Это неистребимо, пока живут на Земле люди. Поэтому решение задачи быстрого оздоровления всех людей заключается в действительности только в одном: не мешать проявляться инстинктам, максимально использовать и рыдающее дыхание, и импульсный самомассаж, заложенные в наших генах.

Единственно правильный вариант дыхания — тот, который сама Природа заложила в генах человека: это рыдающее дыхание ртом и носовое дыхание, когда выдох продолжительнее вдоха. Все остальные придуманные человеком варианты в любом случае являются отклонением от того образца, того эталона, который создала сама Природа.

То же самое надо сказать и о массаже. Единственно правильный вариант массажа, его эталон, образец, — это данный нам Природой импульсный самомассаж, заложенный в наших генах. Этот массаж (почесывания, поглаживания) спорадически делает каждый человек неосознанно на уровне ощущений, инстинкта. Все остальные десятки и сотни разновидностей массажа, которые проводит не сам человек, а кто-то другой (врач, целитель), в любом случае являются отклонением от нормы и вместо пользы могут ухудшить состояние больного.

Действительно, природный массаж основан на *принципе приятности:* массировать следует толь ко там, где приятно, где хочется почесаться, организм сам подсказывает место массажа и его продолжительность: надо массировать, пока приятно.

Все придуманные людьми виды массажа, напротив, не учитывают этих требований. Это и понятно, так как врач просто не может знать, в каком месте больному приятен массаж: это может знать только сам больной. Врач же делает массаж в любом месте, где, по его разумению, находятся точки, связанные с больным органом; раз такие точки есть — значит, надо сделать тут массаж для оздоровления этих органов. Но при этом совершенно не учитывается, что организм не нуждается сейчас в подобном массаже: об этом наглядно свидетельствуют подаваемые организмом сигналы — у больного появляются болевые ощущения. Это означает, что организм просит прекратить такой противоестественный массаж, так как питание пойдет совсем не в те органы, которые сейчас в нем нуждаются. В результате вместо ожидаемого улучшения происходит ухудшение состояния больного.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ НОЧНОЙ ОТДЫХ — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ МОЛОДОСТИ, ДОЛГОЛЕТИЯ

Человек до сих пор не умеет правильно спать

Более половины населения страдает от бессонницы. Врачи, как всегда, предлагают универсальное средство — лекарства. Однако это помогает мало.

Невыспавшийся человек — плохой работник, затянувшаяся бессонница основательно подрывает здоровье, в конечном счете сокращая саму жизнь.

Где же выход?Если разобрать проблему с позиций естественной медицины, мы придем к выводу: *человек до сих пор не умеет правильно спать.*

Действительно, какой сон считается хорошим? Когда вы легли, быстро заснули и, не пробуждаясь, проспали до утра 7-8 часов. Именно о таком сне мечтают миллионы людей как о чем-то недостижимом.

Но является ли такой сон без пробуждений самым здоровым? И вообще, как нужно правильно спать? Ответ на эти вопросы можно получить, только обратившись к матери-Природе, ведь именно она создала все живое на Земле и определила, в частности, правила сна как для животных, так и для вышедшего из животного мира человека. Поэтому правила ночного отдыха у них общие, одинаковые.

Я не случайно сказал сейчас не о правилах сна, а о правилах *ночного отдыха.* Современная медицина под сном понимает именно сон, то есть отсутствие бодрствования, когда у спящего человека отключается сознание. Только при таком сне, по мнению врачей, происходит восстановление затраченных за день физических, психических и умственных сил, восстанавливается работоспособность.

По крайней мере, так должно быть. Однако почему-то это хорошо получается у наших «меньших братьев» и весьма плохо у человека: утром животные бодры, энергичны, а человек нередко выглядит помятым, невыспавшимся и даже усталым. В чем секрет такого существенного различия в последствиях сна: ведь животные спят точно так же, как человек, — вечером засыпают, утром просыпаются. Но результат кардинально противоположный.

Оказывается, понять секреты сна невозможно на Уровне сознания, человеческой логики, умственного анализа. Человек видит только какие-то внешние признаки сна: и животные, и люди спят, и те, и Другие перестают во сне реагировать на внешний мир, отключаются от него. Как будто все одинаково. Вот это внешнее и поддается анализу. Вывод напрашивается: сон полезен для здоровья.

Что касается бессонницы, то и она общая: животные тоже просыпаются, и значит, тоже страдают от этого, как и люди. Опять-таки все одинаково. Правда, перед сном и во время пробуждений ночью кошечки и собачки могут «помыться»: они почесываются, лижут языком разные части своего тела, зевают, потягиваются и т. д. Но и здесь человек не видит для себя ничего качественно нового: многие люди перед сном тоже не прочь помыться — принять душ, ванну (говорят, помогает быстрее заснуть).

Таким образом, внешне опять-таки ничего нового человеческий ум не может здесь зафиксировать: он просто не может, не в состоянии проникнуть вглубь тех процессов, которые происходят в организме животных.

Итак, понять секреты сна невозможно на уровне сознания — как это невозможно было сделать применительно к пониманию и рыдающего дыхания, и импульсного самомассажа. Но все эти секреты сразу раскрылись, как только был применен предусмотренный Природой вариант ночного отдыха на уровне инстинкта.

Получилось это так. Прошло уже более десяти лет, как я активно использовал и рыдающее дыхание, и импульсный самомассаж для своего оздоровления. Обычно применение этих способов оздоровления ограничивалось только дневным временем. Ночной отдых продолжал оставаться таким же, как всегда: я ложился в постель и засыпал (точнее, старался побыстрее заснуть). Иногда удавалось заснуть сразу, иногда сна довольно долго не было.

Однажды я никак не мог заснуть. В комнате было очень тепло, даже жарко. Я сбросил с себя всю одежду и сел на постели, опустив ноги на пол, и решил немного так посидеть, чтобы охладиться и прийти в себя. Продолжая какое-то время сидеть в таком положении, я вдруг почувствовал, что в разных частях стало появляться желание почесаться, что немедленно и сделал: почесался.

Эффект оказался совершенно неожиданным, как будто в организме произошел какой-то взрыв: по всему телу пошел сильнейший зуд. Тогда я схватил массажную щетку и стал делать импульсный массаж всего тела. Импульсация была такой интенсивной, что я еле успевал массировать себя. Иногда одновременно в разных частях тела возникало очень сильное желание почесаться, и тогда я просто не поспевал за сигналами, посылаемыми моим организмом. Кстати, массаж был очень приятен, и я испытывал большое удовольствие, даже наслаждение.

Продолжался такой самомассаж примерно полчаса, а когда он прекратился, то я почувствовал желание использовать рыдающее дыхание, что немедленно и сделал. Подышав так несколько минут, я вдруг снова почувствовал потребность в импульсном массаже, а после массажа снова использовал рыдающее дыхание... Иногда при этом появлялась зевота — и я с удовольствием зевал, иногда хотелось энергично потянуться — и тогда я потягивался. При этом я буквально ощущал, как уходит из тела нервное напряжение, физическая усталость, возвращается хорошее настроение,бодрость.

Этот прием я повторил несколько раз, и вдруг им-пульсация по всему телу и потребность в рыдающем дыхании полностью прекратились, возникло исключительно спокойное умиротворенное состояние, ощущение здоровья и легкости во всем теле. И тут я почувствовал, что хочу спать: я лег и моментально уснул.

Пробудившись ночью (бессонница), я уже сознательно решил повторить этот вариант с массажем и рыдающим дыханием, который *интуитивно* получился у меня перед сном. И все опять повторилось: импульсный самомассаж, рыдающее дыхание, зевота и потягивания в течение 20-30 минут — и снова отличный результат, после чего я опять спокойно заснул. Утром все повторилось.

Результат такого ночного отдыха, когда сон чередовался с пробуждениями, с использованием рыдающего дыхания и импульсного самомассажа, оказался просто потрясающим. Теперь каждое утро мне хотелось бежать — не потому, что это советуют, а потому, что энергия буквально «била через край», все органы и мышцы требовали активных физических движений.

Правда, такой неправдоподобный оздоровительный эффект поначалу меня не только обрадовал, но и вызвал определенные опасения. А что, если это улучшение кратковременно, а затем наступит резкое ухудшение и даже старение организма? О таких случаях при проведении разных экспериментов по положению, мне приходилось читать. Не такой ли вариант и здесь?

Правильно решить эту дилемму мне опять помогли наши «меньшие братья». Теперь каждый раз ночной отдых я начинал не со сна. Я садился на постель и делал импульсный самомассаж и рыдающее дыхание. В это же самое время пудель и кошечка тоже начинали «мыться» (почесывались, лизали языком разные части своего тела). Когда я пробуждался ночью (бессонница!), то снова садился на постель, и опять делал массаж и рыдающее дыхание. Одновременно просыпались кошка и собака и делали то же самое. Так постепенно для меня стало ясно, что этот вариант ночного отдыха, обнаруженный на уровне инстинкта, является еще одним важнейшим механизмом оздоровления, который Природа дала и человеку, и животным.

Методика проведения ночного отдыха

Как начинать ночной отдых

Снимаете с себя всю одежду и садитесь на постель, опустив ноги на пол. В положении сидя происходит естественное расслабление вашего организма, ничего специально расслаблять не требуется.

Следите за своим состоянием.

Если где-то появилось желание почесаться — надо почесаться. Если такого желания нет, переключите внимание на дыхание. Прежде всего следите за носовым дыханием. Слышите ли вы свое ды хание, никак его не форсируя? Если слышите, можно продолжать сидеть.

Но вот носовое дыхание успокаивается и становится почти неслышным. Теперь надо вывести организм из возникающего опасного положения. Возможные варианты действий здесь такие.

1. Вы начинаете произвольно поглаживать тело (грудь, спину, руки, ноги, живот, голову) легкими поверхностными движениями рук (ладонями, пальцами) или массажной щеткой; если где-то вам стало приятно или зачесалось, то делаете массаж этого места;
2. При потребности в рыдающем дыхании — начинаете так дышать.

В любом случае в дальнейшем вы в произвольном порядке чередуете в зависимости от возникающей обстановки:

а) импульсный самомассаж;
б) шумное носовое дыхание;
в) рыдающее дыхание.

В каждый момент состояние организма подсказывает вам оптимальный вариант ваших действий. Например, *слышное носовое дыхание прекратилось.* Возможные действия: начать импульсный самомассаж любых частей тела в произвольном порядке или начать использовать рыдающее дыхание.

Другой вариант: *прекратился импульсный само массаж.* Возможные действия: продолжаете сидеть, если у вас шумное слышное носовое дыхание, или начинаете рыдающее дыхание.

Третий вариант: *прекратилось рыдающее дыхание.* Возможные действия: продолжать сидеть, если у вас шумное слышное носовое дыхание, или начать импульсный самомассаж.

При таком чередовании рыдающего дыхания, импульсного самомассажа и шумного слышного носового дыхания может время от времени появляться зевота: тогда с удовольствием зеваете. Зевота — великолепный природный механизм самооздоровления, она снимает стрессы и нервное напряжение, нормализует газообмен в организме и обменные процессы, снимает боли и давление. При зевоте напрягаются мышцы лица — а в напряженные мышцы хорошо поступает питание (сахар, жиры, белки), происходит исчезновение морщинок, лицо омолаживается.

Следовательно, используя зевоту в преддверии сна, вы оздоравливаете свой организм, снимаете накопившееся в нем напряжение, готовите себя ко сну.

Кроме зевоты, может появляться желание потянуться. Тогда ложитесь на спину и в положении лежа (руки заложены за голову), энергично потягиваетесь. Потом снова садитесь и продолжаете выполнять массаж и рыдающее дыхание.

Наконец, наступает момент, когда потребность в импульсном самомассаже и рыдающем дыхании прекращается, а носовое дыхание становится неслышным, как бы затаивается, замирает: это сигнал — пора ложиться. Когда вы ложитесь, то, естественно, делаете движение, а поэтому снова может появиться шумное носовое дыхание, желание сделать самомассаж и даже рыдающее дыхание.

Все это следует проводить уже лежа в постели, причем правила остаются теми же, что и для положения сидя. Но здесь появляются и некоторые особенности.

• Рыдающее дыхание в положении лежа вы начинаете с поверхностного дыхания, а затем можете перейти на умеренное дыхание (имитационное дыхание лежа не используется);

• если прекращается шумное слышное носовое дыхание, то для его возобновления необходимо сделать движение — перевернуться на другой бок.

Конечно, в положении лежа вы уже нацелены непосредственно на засыпание. Поэтому вы занимаете удобное для вас положение, закрываете глаза и уже готовы заснуть. Но тут вдруг где-то зачесалось: тогда обязательно надо почесать; прекратилось шумное носовое дыхание — надо сразу сделать движение, перевернуться на другой бок, и правильное носовое дыхание снова восстановится, вы его снова услышите; если неожиданно стала побаливать голова или поднимается давление, то надо сразу же использовать рыдающее дыхание и снять дискомфорт.

Иначе говоря, в положении лежа в постели вы даете адекватные ответы на все сигналы своего организма и тем самым постоянно поддерживаете его хорошее состояние. И так делаете вплоть до наступления сна: засыпание происходит почти незаметно.

Здесь важно подчеркнуть, что при таком варианте засыпания, определенном самой Природой, обеспечивается вхождение организма в стадию сна в наиболее оптимальном и здоровом состоянии. А это крайне важно, так как во сне происходят очень важные процессы оздоровления больных органов. Поэтому чем выше уровень нормализации обмена веществ, обеспеченный непосредственно перед сном, тем будет выше оздоровительный эффект от самого сна — как в отношении больных органов, так и в отношении всего организма.

Чем полнее проведен импульсный самомассаж и рыдающее дыхание перед сном, тем быстрее вы заснете.

И напротив, менее тщательная подготовка организма ко сну может обернуться долгим отсутствием сна. В таком случае может потребоваться снова сесть, заняться импульсным самомассажем и рыдающим дыханием и завершить тем самым полную подготовку организма ко сну. В положении лежа сон наступает, как правило, в течение 10 минут.

Что делать во время пробуждения

Пробуждения (бессонница) — естественная потребность организма. Когда мы

спим, питание равномерно поступает во все органы и мышцы в соответствии с более или менее равномерно поступающим кислородом при обычном носовом дыхании. Но больным органам требуется сахара, жиров, белков в 2-3 раза больше, чем здоровым вот почему головной мозг время от времени снова «включает» импульсацию и рыдающее дыхание, и мы поэтому просыпаемся.

Дело в том, что посылаемые центральной нервной системой импульсы могут обеспечить поставку питания в соответствующие органы лишь при одном условии: если сам человек сделает массаж тех мест на теле, где чешется или стало приятно: только он и никто другой знает это. А для проведения такого само массажа надо проснуться.

Итак, наступает пробуждение, и сознание постепенно к вам возвращается. Почти автоматически вы начинаете следить за своим носовым дыханием — оно должно быть шумным, слышным. В этом случае можно продолжать лежать в постели и даже попытаться снова заснуть (просыпаться полностью, естественно, не хочется). Однако постепенно носовое дыхание становится неслышным — это сигнал сесть на постель и спустить ноги на пол, то есть занять такое же положение, какое было перед сном. Так как вы сделали движение, то носовое дыхание снова стало слышным — и вы продолжаете так сидеть.

Но постепенно, теперь уже в положении сидя, носовое дыхание успокаивается, и тогда вы приступаете к импульсному самомассажу и рыдающему дыханию по тем же правилам, как вы это делали перед сном. Снова может появиться зевота, потягивания. Наконец, наступает момент, когда головной мозг «отключит» и массаж, и рыдающее дыхание, а носовое дыхание снова станет неслышным: это сигнал лечь в постель. Уже лежа в постели, вы продолжаете делать массаж и рыдающее дыхание по тем же пра вилам, как перед сном. Через несколько минут вы засыпаете.

Примечание: при пробуждениях постарайтесь сходить в туалет, даже если в этом нет острой потребности.

Как заканчивать ночной отдых

Ценность ночного отдыха во многом зависит от вашего умения правильно его завершить.

Внешне утреннее пробуждение мало чем отличается от таких же пробуждений ночью. Вы проснулись и продолжаете лежать в постели, пока слышите свое носовое дыхание. Но здесь появляется важная особенность: если вы перестаете слышать дыхание, то не надо садиться на постели (как вы это делали ночью), а нужно сразу повернуться на другой бок, и носовое дыхание опять станет слышным. Точно так же поступаете и в дальнейшем: при каждом новом прекращении носового дыхания вы регулируете его поворотами с боку на бок. В положении лежа вы используете и рыдающее дыхание, и импульсный самомассаж, как только в этом появляется потребность.

Наконец, наступает момент, когда носовое дыхание стабильно прекращается: вы перевернулись на другой бок, а дыхание практически сразу перестало быть шумным, слышным — это сигнал встать и энергично потянуться. В принципе, на этом ночной отдых можно считать законченным.

Но не торопитесь: все зависит от характера потягиваний. Если потягивание получилось энергичным и делается с удовольствием — тогда ночной отдых действительно можно считать законченным. Но если потягивание получилось слабым, вялым, без удовольствия — это сигнал о незавершенности ночного отдыха и необходимости его дальнейшего продолжения.

В этом случае надо снова сесть на постель, спустить ноги на-пол и сделать то же, что делали перед сном и ночью во время пробуждений: массаж, рыдающее и шумное носовое дыхание по уже известным нам правилам. Затем снова ложитесь и уже в положении лежа сделайте то же самое. Здесь могут быть два варианта.

1. Снова прекращаются и массаж, и рыдающее дыхание, а шумное носовое дыхание опять становится неслышным: тогда нужно немедленно встать и энергично

потянуться — теперь ночной отдых действительно завершен.

2. Лежа в постели, вы снова засыпаете — до последующего уже действительно окончательного пробуждения.

Иными словами, организм сам определяет границы ночного отдыха в зависимости от того, насколько полно восстановлены ваши физические и умственные силы и как эффективно произошло оздоровление всех ваших органов. Зная природные законы функционирования нашего организма, мы можем активно помогать ему в этом.

Таким образом, в соответствии с законами Природы ночной отдых — это не только сон, но и бодрствование с импульсным самомассажем, рыда ющим дыханием и правильным носовым дыханием: а) перед сном, б) во время пробуждений (бессонницы) ночью и в) утром после сна, когда ночной отдых завершается опять-таки массажем и рыдающим дыханием. Продолжительность такого ночного отдыха — в среднем 9-10 часов для людей, имеющих уже какие-то болезни.

В таком виде (сон и пробуждения) ночной отдых с активным использованием природных механизмов здоровья — рыдающего дыхания и импульсного самомассажа — является исключительно важным механизмом регулирования всех обменных процессов и обеспечения здоровья, молодости и долголетия.

В этом контексте следует признать, что бытующие ныне медицинские представления о сне являются весьма и весьма примитивными. Советы врачей, как необходимо правильно спать, полностью противоречат установлениям Природы, а поэтому вместо оздоровления наносят прямой вред нашему здоровью.

У здоровых людей ночной отдых при сохранении общего требования (сон и пробуждения), имеет ряд особенностей.

Во-первых, им не надо использовать рыдающее дыхание.

Во-вторых, потребность в импульсном самомассаже у них сводится к минимуму.

Поэтому основными компонентами у них является шумное слышное носовое дыхание во время пробуждений в сочетании с минимальным спорадическим массажем. Причем правила использования этих компонентов остаются такими же, как и для больных людей. Продолжительность ночного отдыха для них в среднем составляет 7-8 часов.

Интересной особенностью ночного отдыха у здоровых людей является завидная стабильность его продолжительности: как правило, отклонения от средней нормы не превышает 30-40 минут.

В то же время разброс продолжительности ночного отдыха у людей, имеющих проблемы со здоровьем, исключительно большой. Так, при средней норме 9-10 часов длительность сна колеблется от 5-6 часов до 14-15 (и даже больше) часов.

Многолетняя практика позволила сделать вывод, что наименьший ночной отдых без каких-либо серьезных последствий для здоровья должен быть не менее 6,5 часов (и то при условии его одноразового характера). Это означает, что в следующую ночь вы должны отдыхать не менее средней 9-10 часов или даже больше: в любом случае продолжительность ночного отдыха определит сам организм, вы же обязательно должны выполнить его требования в этом отношении. Только при соблюдении этого условия здоровью не будет нанесен ущерб, а силы организма будут полностью восстановлены.

Понять, почему это так важно, можно из следующего условного примера. Если вы отдыхали 5—6 часов, то ваши органы получили всего линь 50—60 % требуемого им питания, если 9—10 часов — то 90—100%. Отсюда ясно, как важно для здоровья каждый раз проводить полный ночной отдых с рыдающим дыханием и импульсным самомассажем. Только при соблюдении этого условия все больные органы получают возможность полностью вос становиться. Но для получения такого результата того сна, который нам рекомендуют врачи, совершенно недостаточно.

Что касается другой крайности, то есть сна в течение 14-15 часов, то это бывает очень редко, буквально 1-2 раза в год. Зато весьма часто ночной отдых может быть в пределах 11-12 часов.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ ПО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ

Основные принципы естественного питания

П итание — важнейший компонент обеспечения здоровья каждого человека. И именно в этой сфере сознательное участие людей наиболее зримо и весомо.

Сам процесс подбора наиболее полезных продуктов и приготовления пищи постоянно требует такого непосредственного сознательного участия. Вот почему здесь на первый план выдвигаются как раз волевые факторы, тогда как очень важные для правильного здорового питания элементы интуиции, инстинкта задвигаются далеко на задний план и практически полностью подавляются.

Такое явно излишнее субъективное вмешательство в процессы питания особенно наглядно проявляется в наше время, когда здоровье людей катастрофически подорвано вследствие полного незнания ими природных механизмов оздоровления — рыдающего дыхания и импульсного самомассажа. Не понимая причин такого ухудшения, многие спе циалисты и целители начинают искать выход на путях организации рационального питания, давая надуманные (каждый свои) советы.

Вот почему сложившаяся сейчас система питания — это прямое следствие безраздельного вмешательства человеческого разума в важнейшую сферу жизни человека, то есть в ту сферу, где законы Природы могут быть понятны прежде всего на уровне инстинкта.

В результате сплошь и рядом вполне разумные (с точки зрения человеческой логики) рекомендации врачей на деле являются неразумными и опасными для здоровья, так как противоречат законам Природы.

Достаточно в этой связи назвать рекомендации по раздельному питанию, лечебному голоданию, режиму питания («завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу»), десятки и сотни разнообразных диет для нормализации веса и оздоровления больных органов.

Врачи то рекомендуют отдельные продукты питания, то чуть ли не предают их анафеме (так случилось с молочными продуктами: 30-40 лет назад их полезность возносилась чуть ли не до небес, а сейчас их, напротив, настоятельно не рекомендуют, так как они якобы плохо перевариваются в желудке).

Если к этому добавить врачебные рекомендации, какие витамины и минеральные элементы (а их буквально сотни) человек должен принимать каждый день, — то тут уже ни о каком нормальном естественном питании не может быть и речи.

А еще добавьте необходимость постоянно подсчитывать, сколько калорий содержится в 100 граммах того или иного продукта и сколько калорий человек должен съесть за день, а также необходимость принимать пищу в строго определенное время (организм якобы привыкает к такому распорядку и начинает тогда выделять желудочный сок) — и картина полного господства разума в вопросах питания становится вполне наглядной. При таком массированном потоке всяких нередко надуманных и вредных для здоровья рекомендаций данные нам самой Природой интуитивные механизмы окончательно подавляются.

Следовательно, чтобы разобраться с питанием, необходимо опять-таки обратиться к нашей матери-Природе, то есть к тем инстинктам, которые заложены в организме человека с момента его рождения.

Иначе говоря, надо отвлечься от всех придуманных до сих пор многочисленных приемов, методов, способов оздоровительного питания — и обратиться к естественному питанию на интуитивном уровне. Точно так же, как это было сделано при обнаружении и рыдающего дыхания, и импульсного самомассажа, и естественного ночного отдыха.

И действительно, как только я применил по отношению проблемы питания интуитивный, инстинктивный подход — все сразу стало на свои места и четко выявились все основные принципы естественного питания, определенные Природой. Эти принципы следующие.

Принцип 1. Ешь когда хочешь

Врачи рекомендуют есть по часам (к примеру, обед в 12 часов дня). Эту рекомендацию они обосновывают, как уже отмечалось выше, следующим образом: при такой регулярности приема пищи организм как бы «приучается» и начинает вырабатывать желудочный сок как раз к моменту приема пищи, что обеспечивает более качественное переваривание потребленных продуктов.

С точки зрения человеческой логики, разума, умственного анализа происходящих в организме процессов такая рекомендация не вызывает возражений, она представляется абсолютно правильной.

Но это с позиций человеческой логики.

А в действительности организм так создан Природой, что желудочный сок вырабатывается не по специально определенному человеком времени, а в соответствии с потребностью организма в пище, то есть при возникновении чувства голода. Вы захотели есть — садитесь и ешьте: и не в 12 часов, а хоть в 11 часов, или даже раньше, или, напротив, позже заранее определенного времени обеда — это потребность вашего организма. И можете совершенно не беспокоиться, съеденная пища будет отлично переварена, а здоровье — обеспечено.

Человеческий организм — это не собака или кошечка, которых можно выдрессировать. Он подчиняется законам Природы, которые никакой дрессировке не поддаются; а вот этого человеческий ум просто не может понять, не в состоянии. Это наглядно показывает, насколько бесполезными и даже вредными для здоровья могут стать даже самые умные рекомендации специалистов.

Точно так же внешне вполне разумно специалисты считают, что обязательным условием здоровья является установление и соблюдение строгого распорядка в приеме пищи в течение суток. Иначе говоря, если вы завтракаете, обедаете, ужинаете изо дня в день в одно и то же время — то будете здоровым и не будете болеть (кстати, именно так организовано питание в санаториях и домах отдыха).

И опять с позиции человеческой логики здесь все, как говорится, «в ажуре», убедительно и не подвергается сомнению.

Однако в действительности такая установка совершенно несостоятельна, так как заранее предполагает наличие в организме неизменно одинаковых стабильных обменных процессов, чего на самом деле никогда не бывает. Человек ежедневно встречается с опасностью или стрессовыми ситуациями, когда требуется потратить больше питательных веществ, чем в обычной спокойной обстановке. Чтобы восполнить эти потери, требуется потребить соответственно больше питательных веществ, а время приема пищи, естественно, сдвигается в соответствии с возникшей потребностью.

Следовательно, в соответствиии с законами Природы более правильной и полезной для здоровья является прямо противоположная установка: время приема пищи в течение суток ни в коем случае не должно быть постоянно неизменным, оно может быть разным день ото дня с учетом потребностей вашего организма.

Принцип 2. Ешь что хочешь

Специалисты буквально изощряются в подборе продуктов для здорового питания: тут и многочисленные диеты, как говорится, на все случаи жизни; и конкретные советы, какие продукты нам полезнее, а какие лучше вообще не употреблять; объяснения, почему лучше упор в питании делать на овощи, а не на мясо, и т. д. и т. п.

А что подсказывает нам Природа, инстинкт?

Ответ очень простой: есть надо то, что ты сейчас хочешь, что тебе нравится. Иначе говоря, самое вкусное — это и есть самое полезное для здоровья. Организм каждый раз достаточно ясно и недвусмысленно подсказывает нам, в каких продуктах он нуждается в данный момент для своего оздоровления, и нам остается только следовать этой «подсказке».

Приведу такой всем известный из жизни пример. Несколько человек заходят в столовую пообедать. Заранее можно побиться об заклад, что выбор ими блюд будет

весьма разный: одни предпочтут борщ, другие суп; одни возьмут мясо, другие овощи; одни закажут салат с селедочкой, другие — что-нибудь сладенькое... Каждый выбирает те блюда, которые ему сейчас хочется, они для него вкусные. Вот это и есть наглядный пример, что значит подходить к питанию интуитивно, как подсказывает вам ваш организм. Именно такой подобранный вами обед доставит истинное удовольствие. Как следствие, настроение ваше улучшится, нервное напряжение понизится, здоровье также улучшится.

что делают врачи?

В настоящее время идет усиленная реклама овсяных продуктов; специалисты нас уверяют, что это лучшее питание для оздоровления. Люди, прежде всего больные, верят этому и начинают ежедневно есть именно овсяные продукты в ущерб своим собственным желаниям. Такое насилие над своим организмом можно делать день-два, но когда это продолжается многими днями и неделями, организм буквально протестует и неизбежно наступает полное отвращение. Теперь каждая мысль о еде вызывает у человека внутреннее содрогание, он уже просто не может видеть эту овсянку, он возненавидел ее, она просто не идет ему в горло (как сказала одна женщина, «стоит в горле комом»).

Разве может такое питание быть полезным для здоровья?

С позиций разума врачи все сделали правильно: они установили действительную полезность овсяных продуктов для здоровья — отсюда правильный рациональный совет: сделать упор в питании на этот полезный продукт.

Но на самом деле этот вполне разумный подход оказывается неразумным, так как для обеспечения полного здоровья организму нужны самые разные продукты, среди которых овсяные должны составлять лишь какую-то часть, причем обязательно с учетом естественной потребности в них самого организма.

Отсюда совершенно ясно, что коллективное питание в санаториях и домах отдыха ни в коем случае не отвечает задаче укрепления здоровья отдыхающих и больных. Они должны съесть тот обед, который в этот день приготовлен (иногда наличие тех или иных блюд определяется просто наличием или отсутствием тех или иных продуктов в санатории). Ни о каком индивидуальном учете потребности в питании здесь вообще не может быть и речи. Такой учет в полной мере возможен только на индивидуальном уровне, то есть на уровне интуиции и инстинкта и в точном соответствии с законами

Природы.

Интересно отметить, что организм постоянно меняет приверженность, пристрастие к тем или иным продуктам: в детстве любили одно, в юности пристрастия изменились, а в зрелом возрасте стало нравиться совершенно новое. Каждый человек может привести подобные примеры из своей жизни. Такие изменения вполне естественны, и определяются они качественно новым состоянием организма и, соответственно, новыми его потребностями.

С позиций человеческой логики весьма убедительно звучит и рекомендация врачей потреблять больше овощей и меньше мясных продуктов. Действительно, в овощах и фруктах много витаминов, они легче переваривается.

Но если принять во внимание законы Природы, этот внешне весьма убедительный совет опять-таки оказывается неправильным и ошибочным. А все дело заключается в том, что все люди от рождения разные, их организмы тоже разные: одним обязательно нужно мясо, другие мясо терпеть не могут — им обязательно подавай овощи и фрукты. Что ты должен есть — определяет именно твой организм, но ни в коем случае не врачи. Ведь если ты хочешь мясо, но станешь есть фрукты и овощи, то результат будет только один: и ощущения сытости не появится, и здоровье не укрепится, останется одна неудовлетворенность.

Принцип 3. Ешь сколько хочешь

Врачи считают своим большим достижением тот факт, что они научно рассчитали, сколько калорий должны содержать потребляемые за день продукты. Эти расчеты

сделаны отдельно для детей и взрослых, а также с учетом того, каким трудом заняты взрослые — физическим или умственным, в трудоспособном они возрасте или в пенсионном.

Казалось бы, можно только радоваться подобным достижениям современной медицины: ведь все эти расчеты взяты не с потолка, а сделаны строго по науке, как говорится — ни к чему не придерешься.

Однако на самом деле эти расчеты «строго по науке» для здоровья не имеют сколько-нибудь большого значения, и вот почему: организм сам определяет каждый раз объем потребляемой пищи. При этом головной мозг, как компьютер, учитывает самые разные данные о состоянии организма в данный момент и выдает необходимый результат: сколько надо съесть белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных элементов, а также сколько выпить жидкости: воды, соков, молока и т. п. В соответствии с этими запросами головной мозг «включает» чувство голода на эти продукты: вам хочется съесть мяса, выпить сладкого чая... Вы начинаете есть, и по мере насыщения появляется чувство сытости: обед

закончен.

Разве не ясно, что никакой специалист просто не в состоянии даже близко подойти к учету тех десятков и сотен самых разнообразных данных о состоянии организма, что делает головной мозг ежечасно и ежеминутно в течение суток. Взять хотя бы потребность в калориях: она напрямую зависит от того, что у нас болит и какое питание надо дать этим больным органам для их полного оздоровления. В соответствии с этой потребностью головной мозг «включит» большой аппетит, возникнет чувство, что вы очень голодны. В результате организм получит необходимое питание.

Если же организм здоров, ему не надо много питательных веществ (сахаров, жиров, белков). Головной мозг сразу учтет это и «отключит» аппетит, возникнет чувство, что вы совсем не голодны, а организм получит совсем небольшое количество пищи, но вполне достаточное для него в данный момент.

Такая регуляция головным мозгом потребности организма в питании (как в отношении его количества, так и в отношении состава потребляемых продуктов) настолько совершенна, что не требует никаких дополнительных научных расчетов. А самое главное — эта информация четко и ясно выдается каждому человеку в любой момент, для чего требуется лишь одно непременное условие: уметь слу-ать свой организм на уровне интуиции, инстинк та и сразу же адекватно отвечать на сигналы, им подаваемые.

Основной недостаток сделанных специалистами расчетов и выводов о необходимости потребления человеком определенного количества калорий в сутки — в их приблизительности и усредненности. Но так как все люди разные даже по своим размерам (высокие, маленькие, худые, полные), не говоря уже о различиях в состоянии здоровья, то врачебные усредненные и приблизительные рекомендации совершенно невозможно учесть на индивидуальном уровне. Но самое удивительное, что делать подобные «научные» выкладки совсем без надобности, так как сам организм отлично выполняет эту работу.

В этой связи только улыбку может вызвать рекомендация врачей вставать из-за обеденного стола обязательно с чувством небольшого голода. Такой подход к питанию, по их мнению, очень полезен для здоровья, так как не даст набрать лишний вес. "Ну что же, с позиций человеческой логики здесь опять все в порядке: чтобы не располнеть надо просто уменьшить потребление продуктов питания. Разве это не убедительно, напротив, все ясно и понятно любому и каждому.

Однако такой чисто механистический подход (чем меньше ешь — тем больше худеешь) противоречит законам Природы, а поэтому вреден для здоровья. Почему человек полнеет или худеет? Да потому, что у него нарушен обмен веществ в организме из-за неправильного дыхания. Нормализуйте свое дыха ние — тогда нормализуется обмен веществ и как следствие, нормализуется вес.

Человек видит опять-таки внешнее проявление, его ум не может проникнуть в суть происходящих в организме обменных процессов. Поэтому ре-гмендация специалистов уменьшить прием пищи, обы похудеть, конечно, сработает — но ценой одрыва здоровья людей. Такая установка противоречит законам Природы, то есть подавляет интуицию, которая подсказывает прямо противоположное: вставай из-за обеденного стола не с чувством -лода, но обязательно с чувством сытости. Единственное, что не надо делать, — это переедать, что пять-таки легко предотвращается на уровне ин-иции, инстинкта.

Принцип 4. Не ложись спать на голодный елудок

собенно большой вред здоровью людей наносит ре-омендация врачей о питании вечером перед сном, советы даются в точном соответствии с формулой ужин отдай врагу». Иными словами, ужин должен быть некалорийным и желательно за 2-3 часа до на.

Такой подход связан с представлениями о сне сак таком периоде отдыха, когда обменные процессы в организме снижаются до минимума, что связано с прекращением физической и умственной активности — организм и все его органы прекращают работать, переходят в пассивное состояние, и именно это обеспечивает отдых.

Представления врачей о сне прямо связаны со стремлением понять и осмыслить явление сна с позиций разума. Но, как я уже отмечал, человеческий ум может анализировать и обобщать только видимые внешние проявления (во сне человек отключается от внешнего мира и фактически прекращает любую активность) — но ум не может проникнуть внутрь, вглубь организма и понять суть происходящих там процессов. Отсюда глубоко ошибочное толкование специалистами сна и абсурдность даваемых ими «научных» рекомендаций.

В предыдущей главе я уже подробно говорил о том, что понять явление сна можно, лишь обратившись к Природе, то есть на уровне интуиции, инстинкта. И только тогда становится ясно, что ночной отдых обязательно включает в себя два основных компонента: бодрствование и сон, а также предполагает активное использование рыдающего дыхания и импульсного самомассажа (важнейших природных механизмов здоровья). В таком виде ночной отдых выступает как важнейший природный механизм восстановления затраченной за день физической и умственной энергии, оздоровления всего организма и излечения больных органов.

Из такого прямо противоположного понимания ночного отдыха неизбежно вытекают и прямо противоположные рекомендации.

Прежде всего — не ложитесь спать на голодный желудок. Ночью в организме идет активный восстановительный процесс, излечение больных органов. А так как все органы излечиваются не лекарствами, а полноценным питанием, следовательно, в организме, в крови должно быть много питательных веществ. Отсюда понятно, какой огромный вред здоровью людей наносит врачебная рекомендация как можно меньше есть на ночь, ложиться спать «на свободный, голодный желудок».

Конечно, можно поесть и за 2-3 часа до сна (как советуют врачи) и, если вам больше не хочется есть, ложиться спать. Однако при появлении чувства голода можно поесть еще раз до сна и даже перед самым сном: можно съесть и полный обед (что я сам неоднократно делал).

Но так как вы не ложитесь после плотного ужина сразу спать на полный желудок (в этом случае врачи правы — будет тяжело), а садитесь на постель и начинаете делать импульсный самомассаж, рыдающее дыхание, потягиваетесь, зеваете и т. д., то питание сразу активно поступает во все органы и мышцы, в результате чего и происходит их оздоровление. Точно такой же массаж и дыхание вы проводите во время пробуждений ночью (бессонницы) и утром, завершая ночной отдых. Следствие такого ночного отдыха по законам Природы — все питание уходит на ваше оздоровление, а поэтому утром вы встаете полным сил и энергии.

Может быть и такой вариант: вы проснулись ночью с чувством голода. Как лучше сделать: поесть или воздержаться от еды? Конечно, поесть, выполнить требование организма и дать ему дополнительное питание, что обеспечит более полный оздоровительный ночной отдых. Наверняка многие замечали: если вы ложитесь спать на голодный желудок, хорошо поспать все равно не получится, вы все время будете просыпаться и вас до утра будет мучить бессонница.

Таким образом, если человеческий ум может зафиксировать лишь пассивное состояние ночного отдыха в виде сна, то подход к этому же явлению в соответствии с законами Природы, то есть с позиции интуиции, инстинкта, позволяет, напротив, понять его активную восстановительную функцию.

Отсюда понятно, что рекомендации врачей о необходимости подавления бессонницы лекарствами также вредны и опасны для здоровья людей. Кстати, интересно отметить, что многие люди не следуют этим врачебным рекомендациям, точнее, вынуждены не следовать. Так, поев за 2-3 часа до сна, они садятся смотреть интересный фильм, который оканчивается уже ближе к полуночи. Пора спать, а в это время опять хочется есть хоть чашку чая с бутербродом: и они снова едят непосредственно перед сном.

Иначе говоря, люди инстинктивно делают все правильно: поев непосредственно перед сном, они тем самым обеспечивают себе лучшие условия и для засыпания, и для оздоровительного ночного отдыха. А проснувшись ночью с чувством голода, они встают, что-нибудь перекусывают, а потом продолжают спать, то есть опять-таки делают все правильно на уровне инстинкта. Поступая так, они значительно снижают негативные последствия врачебных рекомендаций.

Из сказанного выше вполне понятно, что основную часть дневного рациона питания в соответствии с природным законами надо потреблять не утром («завтрак съешь сам»), как это советуют врачи, а вечером, перед сном, по новой формуле: «ужин съешь сам». Иными словами, упор в потреблении основного количества продуктов питания переносится на период ночного отдыха, который является не только пассивным сном, но также и активным бодрствованием.

Интересно в этой связи отметить, что многие люди так и делают: придя с работы, они наедаются досыта, несмотря на все предостережения врачей и их заклинания не делать этого. И это вполне понятно: «голод не тетка», и человек начинает неосознанно действовать на уровне интуиции, инстинкта, то есть делает все совершенно правильно. Но далее идет негативный результат: не зная, как правильно проводить ночной отдых (а начинать его надо с массажа и рыдающего дыхания), они сразу ложатся в постель и пытаются заснуть. Но это у них не получается, им становится тяжело в постели на полный желудок. Этот внешний аспект опять-таки фиксирует человеческий ум, а отсюда и соответствующая рекомендация врачей — стараться на ночь есть поменьше.

Но если, хорошо и плотно поев на ночь, человек начинает ночной отдых в соответствии с законами Природы — то это гарантирует полноценное восстановления затраченных за день физических и умственных сил.

Принцип 5. Не ешь, если не хочешь

«Завтрак съешь сам». Эта рекомендация врачей опять-таки основана на чисто внешних наблюдениях: утром люди действительно нередко хотят хорошо поесть. А если учесть, что впереди рабочий день, то плотный завтрак никак не помешает и даже будет вполне кстати.

Одновременно игнорируется и вообще не принимается во внимание другой вариант: немало людей утром вообще не хотят есть после сна, они завтракают значительно позже — в 10-11 часов. Тем не менее, врачебная рекомендация предназначена для всех людей: после сна обязательно надо позавтракать, это условие вашего здоровья.

Естественно, возникает вопрос: ночью человек спит, не ходит и не работает, обменные процессы во сне максимально снижены, практически никакой видимой

затраты ни физической, ни умственной энергии — а утром он встает голодный и сразу начинает плотно завтракать. В чем причина такого явления?

Найти правильные ответ можно, только приняв во внмание законы Природы, организовавшей ночной отдых как чередование сна и пробуждений с использованием массажа и рыдающего дыхания.

Наглядной иллюстрацией может служить рассказ позвонившей мне женщины, которая пожаловалась на мучившую ее бессонницу. В течение трех часов она не могла заснуть. «Измучилась вся, извертелась. Потом не выдержала, приняла снотворное и, наконец, заснула. А утром проснулась — голова тяжелая, во всем теле слабость, настроение ужасное». По ее словам, у нее весьма «крупные габариты», она очень полная. «А когда проснулась утром — то прямо почувствовала, что еще больше располнела». Она спрашивала, почему с ней такое происходит и как с этим бороться. Обращалась к врачам, но те не смогли помочь.

Действительно, с позиций официальной медицины эти явления понять просто невозможно. Однако с позиций природного ночного отдыха все это понятно и объяснимо.

Итак, женщина ночью проснулась и три часа не могла заснуть. Она ждала, когда сон к ней вернется, а организм ждал, когда она сядет на постели и сделает импульсный самомассаж и рыдающее дыхание, то есть поможет питанию попасть во все органы и мышцы. Но она-то не знает, что надо делать, и просто лежит, ожидая сна. Наконец, не выдержав, она следует советам врачей, принимает снотворное и насильно засыпает.

Следствие такого действия: сахар, жиры, белки и другие питательные вещества не попали по своему назначению в органы и мышцы, они остались в крови. Но большая концентрация питательных веществ в кровеносных сосудах опасна для здоровья: может резко подняться давление, так как кровь ста-овится густой, вязкой, тягучей; в такой крови быстро образуются склеротические бляшки, тромбы 'причины инфаркта и инсульта) и т. п. Поэтому ор-анизм сам старается себе помочь, и здесь у него олько один вариант — эти якобы лишние питательные вещества отправить в жировой запасник,сделав тем самым кровь менее вязкой, снизить давление и предотвратить инфаркт, инсульт и другие нежелательные последствия.То питание (сахар, жиры и белки), которое организм был вынужден отправить в жировой запас, в действительности должно было попасть в органы, мышцы и другие жизненно важные системы организма и привести к их оздоровлению. Но это могло произойти лишь при условии использования им пульсного самомассажа и рыдающего дыхания, чего ни эта женщина, ни миллионы других таких же женщин и мужчин не знают, а из-за этого ночной отдых превращается у них в настоящий кошмар. А в результате — больные органы и стресс, нервное напряжение, ужасное состояние и настроение.

Далее женщина рассказала, что, просыпаясь утром, она всякий раз испытывает острое чувство голода и сразу начинает есть. «Завтрак обычно очень плотный, ем много. Потом так же плотно обедаю, затем ужинаю, а перед сном опять хочется есть». Почему?

Как мы уже видели, из-за неправильного проведения ночного отдыха практически все питательные вещества ушли в жиры, а органы остались голодными.

Поэтому утром соответствующие сигналы идут в головной мозг — возникает чувство голода, появляется большой аппетит и, как следствие, потребление большого количества пищи во время завтрака. Но исправить теперь положение практически невозможно, поэтому целый день постоянно хочется есть, а новый неправильно проведенный ночной отдых лишь закрепляет это катастрофическое положение.

При проведении ночного отдыха по законам Природы — результат прямо противоположный. В результате проведения импульсного самомассажа и рыдающего дыхания в периоды пробуждения (бессонницы) все питание поступает в органы и мышцы, происходит оздоровление больных органов. Так как органы наполнены энергией, то они не дают сигнала голода: вот почему после такого полноценного

ночного отдыха есть вообще не хочется и люди постепенно начинают отказываться от завтрака. Вступает в действие новое правило: «после сна не

адо завтракать, если не хочешь». Как видим, если следовать законам Природы, то

адо делать, как это ни прискорбно, все не так, как советуют врачи, а наоборот. «Завтрак отдай товарищу» , но «ужин съешь сам».

Организм нам подсказывает на уровне инстинкта не только, когда надо есть, и надо ли есть вообще. Есть и такое правило: если не хотите есть конкретный продукт — не ешьте этот продукт. К примеру, овсянку очень хвалят за ее полезность для здоровья; но мне лично она не нравится и я ее никогда не ел, несмотря на всю рекламную шумиху и все рекомендации врачей о ее полезности. И кстати, никогда не испытывал какого-либо неудобства для своего здоровья. Зато с детства очень люблю молочные продукты (молоко, кефир, простоквашу, творог, сметану, сыр и т. п.) и всегда ел их с большим удовольствием и большой пользой для своего здоровья, не обращая внимания на сильную антирекламу этих продуктов.

Естественное голодание

Голодание —одно из наиболее общеизвестных направлений в современной медицине. Сами врачи неизменно рассматривают его как эффективное средство оздоровления. Считается, что с помощью лечебного голодания можно излечить разные болезни, поддержать оптимальный вес. Разработана методика лечебного голодания, проведение которого предусматривает обязательный контроль со стороны врача. При этом нередко можно слышать ссылки на то, что животные тоже голодают с большой пользой для здоровья.

И вот здесь специалисты в очередной раз попадают впросак. Фиксируя лишь внешние признаки голодания у животных (животные перестают принимать пищу и при этом чувствуют себя отлично, их шерстка становится более мягкой, приятной на взгляд и ощупь, лоснящейся и т. д.) и видимый результат (оздоровление), специалисты механистически переносят голодание на людей. Но человеческий ум, как всегда, не может проникнуть вглубь и понять происходящие в организме процессы. А рекомендации по голоданию, даваемые без этого понимания, приносят прямой вред.

Выше я уже говорил о том, что результат ночного отдыха у человека и «меньших братьев» зачастую противоположный: утром человек часто чувствует себя совершенно разбитым, а наши кошечки и собачки всегда бодрые, энергичные, жизнерадостные.

На уровне умственного анализа понять причину такого различия просто невозможно. Все дело в том, что животные проводят ночной отдых в соответствии с законами Природы (чередование сна и пробуждений, использование массажа и соответствующего дыхания), что и обеспечивает огромный оздоровительный эффект.

То же самое происходит и с голоданием: результаты голодания у животных и человека зачастую прямо противоположные — у наших «меньших братьев» они всегда положительные, а человек нередко чувствует себя плохо и даже может попасть на больничную койку.

Основная причина этого в том, что «меньшие братья» живут в соответствии с законами Природы, постоянно используя естественные механизмы оздоровления. Это относится и к процессу голодания. Этого важнейшего аспекта специалисты не понимают, принимая во внимание только внешние признаки голодания — отказ от пищи, а иногда и от воды.

Лишь когда я интуитивно обнаружил природные механизмы здоровья, а затем стал применять их Для собственного оздоровления, мне сразу стало понятно то, что скрыто от специалистов и не поддается логическому анализу.

Прежде всего подчеркнем, что естественное голодание — это вовсе не отказ от приема пищи (как это обычно понимается), это смена режимов питания, переход с продуктового питания на жировое.

В соответствии с законами Природы, организмы и животных, и человека рассчитаны на оба эти вида питания. В обычных условиях животные питаются мясом

(плотоядные) или растительной пищей (травоядные). Однако далеко не вся съеденная ими пища расходуется в течение дня; часть пищи сверх необходимого минимума откладывается в жиры про запас. Нередко нагуливание жира связано с определенным периодом года, когда сама Природа создает для этого благоприятные возможности.

С наступлением менее благоприятного сезона, когда количество пищи резко сокращается, организм животных переходит на жировое питание, то есть начинает потреблять сделанные ранее жировые запасы.

Так как такие смены режимов питания происходят постоянно в течение десятков, сотен, а иногда и тысяч лет, все это закрепляется в генах и используется организмом на уровне инстинкта. Как только наступает благоприятный для нагуливания жиров сезон года, организм сразу «включает» аппетит, и. соответственно, увеличивается потребление пиши (благо для этого имеются все условия). В неблагоприятный период аппетит, напротив, уменьшается, и тогда организм переходит на жировое питание.

Кстати, такой вариант смены режимов питания очень полезен для здоровья, так как в благоприятный для питания период работают в основном оргары пищеварения, а в неблагоприятный период — органы, связанные с жировым питанием. При такой естественной смене режимов питания какая-то группа органов всегда отдыхает и имеет возможность максимально восстановить свои функции.

У человека, когда он еще не отгородился от Природы, все эти процессы происходили точно так же, как и у животных, из мира которых он вышел.

За долгие тысячи лет такого существования выработалась сезонная смена режимов питания: в благоприятный период происходило накопление жировых запасов, в неблагоприятный период — их трата.

Но вот люди создали цивилизованное общество и постепенно потеряли навыки управления своим здоровьем на уровне инстинкта. Сама цивилизация существует сравнительно недолго — каких-то 6-8 тысяч лет. По сравнению с десятками и сотнями тысяч лет жизни до цивилизации — это, конечно, совсем немного. Поэтому вся информация, заложенная в генах в те далекие времена, полностью сохраняется и в настоящее время; в полной мере это относится к смене режимов питания в соответствии со сменой сезонов года. Использовать эту информацию можно только на уровне инстинкта, выполняя подаваемые организмом сигналы.

Из сказанного выше можно сделать вывод, что одним из законов Природы, в соответствии с которыми функционирует организм и. человека, и животных, является периодическое повышение и понижение веса. Организм то «включает» большой аппетит, и тогда сразу увеличивается потребление продуктов питания, то «отключает» его, и потребление продуктов резко сокращается. Отсюда понятно, что все рекомендации специалистов о сохранении стабильного веса в течение года противоречат законам Природы, а значит, вредны для нашего здоровья.

Однако такая смена режимов питания может осуществляться лишь при одном важнейшем условии — при умении использовать естественные механизмы оздоровления (к ним относятся рыдающее дыхание, импульсный самомассаж, естественный ночной отдых и другие). Пока этими механизмами владею только я сам и те немногие тысячи людей, которых мне удалось научить за тридцать последних лет. Основное же население Земли (а их миллиарды) пока об этом не имеет ни малейшего представления.

Итак, хотя современный человек уже не зависит в такой степени, как человек первобытный, от смены сезонов года, тем не менее механизм смены режимов питания у него продолжает действовать на генном уровне, на уровне инстинкта.

Лично у меня это происходит так: в декабре — июне (иногда до июля включительно) аппетит повышается и увеличивается вес; в июле (иногда с августа) — ноябре аппетит снижается, и происходит уменьшение веса. Такая смена режимов питания началась практически сразу, как только я обнаружил и стал использовать природные механизмы оздоровления. На протяжении почти 30 лет мой вес колеблется в пределах 10—15 кг ежегодно.

Как показала практика, могут быть разные варианты перехода организма на жировое питание.

Вариант 1. Полный переход на жировое питание

Подразумевается полный отказ от любых продуктов и воды. По врачебной классификации это соответствует сухому голоданию в лечебных целях.

В этот период активно используется и рыдающее дыхание, и импульсный самомассаж, и естественный ночной отдых (сон и пробуждения с массажем и дыханием), и другие механизмы здоровья. Вхождение в режим жирового питания происходит очень естественно: как только организм «отключает» аппетит, вы сразу перестаете есть какие-либо продукты и пить воду (и есть, и пить просто не хочется, даже неприятно). Организм от этого не испытывает никаких неудобств: ведь необходимые для его нормальной жизнедеятельности калории и жидкость он получает из жирового запаса.

Самая большая продолжительность полного жирового питания лично у меня составляет 5 дней (она может быть от 2 до 4 дней). Прекращение полного жирового питания тоже происходит естественно: как только организм снова «включает» аппетит, вы сразу начинаете есть, причем все, что хотите в данный момент (можете съесть полный обед, в том числе мясо, которое врачи категорически запрещают есть сразу после лечебного голодания). Как видим, при естественном природном голодании не требуется никакого специального «вхождения» в голодание и «выхода» из него (при лечебном голодании голодать начинают постепенно, начинают с употребления соков и т. д.).

Как видим, естественное голодание животных и искусственное лечебное голодание, разработанное врачами, нельзя и сравнивать. Ни животные, ни первобытный человек никогда специально не голодали; они просто переходили с одного вида питания на другой (жировой). Понятно, что в таком случае здоровью не только ничто не угрожало, напротив, оно еще более укреплялось.

Лечебное голодание без использования природных механизмов оздоровления в действительности превращается в настоящее полное голодание, когда организм лишается как продуктового, так и жирового питания (без рыдающего дыхания и импульсного самомассажа извлечение калорий из жирового запасника крайне затруднено). В результате вместо нормальной смены режимов питания происходит полное лишение органов, мышц, всех жизненно важных систем организма столь необходимых для нормальной жизнедеятельности энергетических веществ и, как следствие, подрыв здоровья голодающего больного.

Когда вы управляете своим здоровьем с помощью рыдающего дыхания, импульсного самомассажа, естественного ночного отдыха и других механизмов естественной саморегуляции, то организм сам в оптимальный момент «включает» жировое питание (исчезает аппетит и вообще всякое желание есть и пить). В соответствии с принципом естественного питания «не ешьте, если не хотите», вы перестаете принимать пищу. Момент прекращения такого голодания определяет сам организм, снова «включая» аппетит и желание есть и пить. Все эти сигналы фиксируются на уровне инстинкта и немедленно выполняются опять-таки в оптимальный момент.

А что предлагают специалисты?

По их рекомендации пациент может начать лечебное голодание практически в любой момент, который определяет сам врач. Как правило, создается группа желающих поголодать. У каждого из членов этой группы свои особенности, свои болезни — но все голодают одновременно, выполняя одни и те же рекомендации контролирующего их врача. Иначе говоря, здесь мы видим характерный для современной медицины коллективный подход к здоровью людей. Итак, «всех под одну гребенку», голодать — так все вместе, коллективно. Нечего и говорить о полезности такого голодания.

Естественное голодание, точнее, переход организма на жировое питание, всегда

имеет индивидуальный характер. Организм у каждого — индивидуален, поэтому и голодание всегда индивидуально: только сам организм может определить, какой срок жирового питания для вас наиболее оптимален.

В этой связи интересно отметить, что сроки лечебного голодания определяются совершенно произвольно. Это может быть 5, 10, 15 дней, и даже до 30 дней и более. Трудно даже представить, какой ущерб здоровью людей наносят такие длительные произвольные голодания. Тем более если учесть, что эти голодания связаны с полным отказом от пищи, а иногда и от воды. Такое издевательство над организмом является прямым следствием того, что рекомендации специалистов противоречат законам Природы.

Вариант 2. Частичный переход на жировое питание

Как я уже отмечал, специалисты, наблюдая полный отказ животного от пищи, используют этот вариант оздоровления для человека в виде «лечебного голодания». Человеческий ум может заметить и анализировать лишь внешние признаки естественного природного голодания, но происходящие при этом в организме процессы оказываются непонятны. Отсюда неправильные выводы и неверные рекомендации, весьма опасные для здоровья.

Однако кое-что не под силу даже зафиксировать путем внешнего наблюдения. Я имею в виду частичный переход организма на жировое питание, или частичное голодание. Такое голодание «включается» также посезонно, но является более мягким, щадящим по сравнению с полным голоданием и поэтому используется чаще всего.

Частичное жировое питание (частичное голодание) происходит таким образом. «Отключается» аппетит, и вы перестаете принимать пищу. По прошествии суток аппетит снова «включается», и вы снова начинаете есть, причем едите все, что вам хочется, без всяких ограничений, пьете также все, что хотите, — до полного насыщения, досыта. Затем аппетит снова «отключается», и все повторяется. Так может продолжаться несколько дней, недель и даже месяцев.

Суточный вариант питания возможен потому, что в период голодания происходит частичное «подключение» жирового питания, а из-за этого больше не хочется ни есть, ни пить. Такой вариант голодания можно считать более жестким.

Однако организм использует и более мягкий вариант односуточного питания. Вы тоже едите только раз в сутки, но до следующего приема пищи можете пить сколько угодно воды, молока, сока. В любом случае, при одноразовом варианте питания происходит реальное снижение веса.

Вариант 3. Вялотекущее хроническое жировое питание

Характерные признаки этого состояния:

- постоянно отсутствует явное ощущение голода;
- постоянно отсутствует явный аппетит;
- прием пищи происходит без особого желания, нехотя;
- Вы садитесь есть скорее по необходимости, только умом понимая, что для здоровья надо все-таки что-то съесть, хотя бы совсем немного. Объем съедаемой за сутки пищи резко (в несколько раз) сокращается. Никакого удовольствия от еды не испытываете. Вы долго не обедаете, перерыв между завтраком и обедом увеличивается в несколько раз.

Наше состояние и самочувствие прямо зависят от Того, какой из режимов питания используется в настоящий момент.

Для *пищевого режима питания* характерны физическая бодрость, большая энергия, желание физических нагрузок; настроение приподнятое, жизнерадостное. Однако резко снижается умственная активность, совершенно не хочется заниматься умственной работой, читать научные статьи, книги и т. п.; тянет на легкое чтиво, хочется смотреть телевизор, слушать радио и т. п.

Для *жирового режима питания* характерны исключительно высокая работоспособность ума, желание заниматься напряженной умственной работой,

решать сложные задачи, читать научные статьи, писать самому статьи и книги: наступает так называемый «творческий период».

В то же время снижается физическая активность, повышается усидчивость, без каких-либо особых проблем можно сидеть за письменным столом буквально с утра до вечера, не испытывая при этом сильной усталости. Одновременно совершенно не хочется читать популярные заметки и статьи в легковесных изданиях, смотреть телевизор, слушать радио — иными словами, не хочется заниматься легкой умственной деятельностью.

При *вялотекущем варианте хронического жирового питания* характерно отсутствие четко выраженных потребностей. Предпочтение не отдается ни физической, ни умственной работе, при этом и ум, и тело работают достаточно вяло.

Все описанные выше варианты жирового питания организм «включает» сам в зависимости от своего состояния и потребностей. При этом подавае jibie организмом сигналы о том, какой вариант мирового питания (по классификации врачей, голодания) сейчас надо использовать, можно (при знании природных механизмов здоровья) легко распознать инстинктивно.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Назревшая проблема

М ы живем в цивилизованном обществе XXI века, где вся жизнь человека строится на рациональных началах. Все важные решения вначале обдумываются, взвешиваются все «за» и «против», а затем уже вырабатывается разумная основа действий. В таком обществе, естественно, почти не остается места для проявления интуиции, инстинкта, заложенных Природой в организме каждого из нас.

Поэтому считается почти аксиомой, что естественный образ жизни был возможен лишь когда-то очень и очень давно. Это было время, когда человек жил в согласии с Природой и в полной мере основывал свое существование на инстинкте и интуиции, поддерживая таким образом свое здоровье (подобно тому, как это делали тогда и делают сейчас животные).И в самом деле, не могут же люди даже ради здоровья и долгих лет жизни отказаться от цивилизации, от всех тех благ и преимуществ, которые она дает. Правда, бывают случаи (но исключительно единичные), когда человек устает от цивилизации и уезжает жить в глухомань, подальше от современного общества. Практически все люди предпочитают крепко держаться за блага современной цивилизации и одновременно готовы мириться с болезнями, ранним старением, короткой жизнью.

Если верить Библии, то раньше люди могли жить очень долго, даже сотни лет. В современных условиях расцвета цивилизации продолжительность жизни людей выглядит скромно — в основном люди живут 70-80 лет. Правда, человек все еще надеется найти в конце концов тот «эликсир» молодости, здоровья и долголетия, который позволит преодолеть эту негативную сторону цивилизации.

Возникает вопрос: есть ли выход из тупикового положения, когда быстро развивающийся научно-технический прогресс приходит во все большее противоречие с природной сущностью человеческого организма?

Ведь здоровье человека в соответствии с законами Природы обеспечивается прежде всего на уровне инстинкта и интуиции. Рационализм тут не поможет. Постоянно растущий список неизлечимых болезней (рак, СПИД, сахарный диабет, туберкулез, птичий грипп) — это яркое свидетельство полного бессилия современной медицины, невозможности обеспечить здоровье людей на уровне рациональных методов лечения при одновременном полном игнорировании законов Природы.

Но выход есть. Я открыл природные механизмы оздоровления и разработал методики их использования. Это впервые дает возможность соединить, казалось бы, совершенно несоединимое: человеческий организм, функционирующий по законам

Природы, то есть на уровне интуиции, инстинкта, — и рациональную сущность человека, его разум, обеспечивающий технический прогресс и подавляющий интуитивные начала.

Если до сих пор развитие технического прогресса все больше и больше подавляло природные инстинкты и ухудшало здоровье людей, то теперь эти два важнейших для человека начала оказываются в органическом единстве. Действительно, теперь каждый человек начинает в полной мере понимать важность для своего здоровья интуитивных начал, заложенных в его организме уже с момента рождения. Как следствие, разум перестает подавлять инстинкты. Более того, теперь возникает возможность на уровне разума обеспечить сознательное использование интуиции (я имею в виду разработку соответствующих методик и рекомендаций).

Осознание и осуществление на практике неразрывного единства рационального и интуитивного начал чрезвычайно важны.

С одной стороны, используя изначально заложенные в нем интуицию и инстинкты, человек самостоятельно сможет обеспечивать свое здоровье, молодость, долголетие. С другой стороны, здоровье обеспечит хорошую работу головного мозга, что проявится в новых научно-технических достижениях, в ускорении темпов развития цивилизации.

Отныне, какими бы фантастическими ни были дальнейшие достижения науки и техники, они уже не будут ухудшать здоровье людей, подавляя интуитивные природные начала в организме человека. Более того, возникает отличная возможность достичь, наконец, здоровья, молодости и долголетия, используя достижения современной цивилизации.

Современная медицина — это продукт цивилизованного рационального общества. Поэтому вполне естественно, что ее главные постулаты, положения и рекомендации основаны на рациональном подходе и при этом совершенно не учитывают интуитивные начала, противоречат законам Природы и подавляют их. В этом заключается основная причина неспособности врачей обеспечить здоровье населения.

До сих пор развитие общества шло таким образом, что инстинктивные начала человеческого организма подавлялись.

В этом повинен не только научно-технический прогресс, с еще большим успехом это делала медицина. Пытаясь рациональным путем найти выход из возникшего кризиса, врачи все больше и больше стали прибегать к использованию лекарств и самых разнообразных приборов, аппаратов, с помощью которых решить проблему оздоровления в принципе невозможно.

Единственный путь решения этой проблемы — постепенный переход к естественному образу жизни в соответствии с законами Природы.

Основные правила естественного образа жизни

Знание природных механизмов здоровья

Это важнейшее и обязательное условие здоровья каждого человека. Но прежде всего это касается тех людей, которые от рождения дышат неправильно. Именно их надо прежде всего научить рыдающему дыханию. Выполнив эту задачу, мы обеспечим оздоровление не менее 80 процентов всего населения. Одновременно следует учить все население методике использования импульсного самомассажа как второго после рыдающего дыхания важнейшего природного механизма оздоровления.

Ночной отдых в соответствии с законами Природы

Естественный ночной отдых, при котором обязательно чередуются сон и бодрствование с использованием рыдающего дыхания и импульсного самомассажа — это центральное звено при оздоровлении. Таким образом можно радикально решить проблему бессонницы, от которой страдают миллионы людей.

Индивидуальный подход к оздоровлению

Открытие и использование природных механизмов оздоровления впервые ставит

вопрос о возможности и о настоятельной необходимости решать проблемы здоровья на уровне каждого отдельного человека.

Действительно, теперь каждый человек самостоятельно ежедневно может эффективно управлять своим здоровьем. Только от него зависит, насколько совершенно и творчески он будет применять рыдающее дыхание, импульсный самомассаж, естественный ночной отдых и другие природные механизмы естественного оздоровления.

Каждому придется самостоятельно решать, надо ли сейчас использовать рыдающее дыхание или массаж, в какое время нужно лечь спать, чтобы иметь возможность для полноценного ночного отдыха, как научиться распознавать подаваемые организмом сигналы, чтобы сразу давать адекватный ответ, и т. д. и т. п. Именно так, через оздоровление каждого отдельного человека, может произойти оздоровление всего народа.

Жизнь без лекарств как реальная перспектива

Важная особенность естественного образа жизни — его несовместимость с лекарствами. Это, конечно, не означает, что все сразу станут здоровыми и откажутся от приема лекарственных препаратов.

Напротив, процесс отказа от лекарств будет постепенным и весьма долгим. По крайней мере, в детстве, а также в старости (когда болезни зайдут уже достаточно далеко) лекарства по-прежнему будут широко применяться наряду с рыдающим дыханием и импульсным самомассажем.

В то же время широкое применение природных механизмов естественной саморегуляции другими возрастными группами приведет к значительному снижению потребности в лекарственных средствах.

Несомненно, что какая-то часть населения сможет быстро освободиться от лекарственной зависимости. Если для начала хотя бы 20-25 процентов людей полностью овладеют природными механизмами оздоровления и перестанут нуждаться в лекарствах — это будет огромный шаг вперед на пути оздоровления всего народа и улучшения катастрофической демографической ситуации. Заодно это облегчит тяжелое финансовое бремя, которым является для бюджета каждой семьи покупка дорогостоящих лекарств.

Естественное питание по законам Природы

Индивидуальное здоровье может быть обеспечено лишь при условии подхода к питанию на уровне интуиции, инстинкта. А это означает выполнение следующих основных требований:

• ешь когда хочешь (организм сам подскажет время еды, «включив» аппетит, чувство голода);

• ешь что хочешь (появится желание съесть что-то конкретное, вкусненькое, а это и есть самое полезное в данный момент для вашего организма);

• ешь сколько хочешь (организм сам поставит предел, появится ощущение сытости);

• не ложись спать на голодный желудок; лучше хорошо поесть, это обеспечит полноценный ночной отдых с рыдающим дыханием и импульсным самомассажем;

• не ешь, если не хочешь (в частности, не надо завтракать утром после ночного отдыха, если нет аппетита, нет чувства голода).

Физические движения — важное условие оздоровления

Этот аспект крайне важен для обеспечения здоровья десятков и сотен миллионов людей. Особенно если иметь в виду, что любые физические нагрузки — это всегда трата энергии. Очень важно, как тратит энергию человек — укрепляя здоровье или нанося ему вред.

Наиболее полезны для здоровья те физические действия, которые люди выполняют естественным образом каждый день: легли, встали, сели, пошли, побежали (к примеру, чтобы успеть на подошедший к остановке автобус), лежа в постели,

повернулись с боку на бок, потянулись. Каждое такое физическое движение вызывает вброс в кровь адреналина и стрессовую реакцию, в процессе которой во все органы и мышцы поступают энергетические вещест ва, питание (сахар, жиры, белки и прочее). Причем чем меньше физической энергии затрачено на приведение в действие механизма стрессовой реакции, тем более высокий уровень здоровья будет обеспечен.

Как мне уже приходилось говорить выше, механизм стрессовой реакции — это важнейший природный механизм, обеспечивающий восстановительные процессы в организме. Только таким образом происходит возмещение энергетических затрат в соответствующих органах и мышцах. Этот восстановительный механизм действует постоянно, а не только в случае опасной стрессовой ситуации, как это считают врачи.

Механизм стрессовой реакции можно запустить по-разному (Например, вас оскорбили — и сразу через гипоталамус дается сигнал, через кору надпочечников в кровь вбрасывается адреналин, питание пошло к органам — и вы бросаетесь на обидчика. Это пример стрессовой ситуации.) Но самым универсальным, предусмотренным Природой средством является **любое физическое действие, любое движение.**

Здоровье — это накопление энергии в органах, мышцах, во всех жизненно важных системах нашего организма. Чем больше поступило в них энергии — тем выше уровень их здоровья. И оказывается, каждый человек может управлять такими поставками энергии, обеспечивая высокий уровень восстановления затраченных физических и умственных сил. Это делается так.

Предположим, вы устали и хотите отдохнуть, набраться сил. Именно в положении сидя и лежа следует начинать восстановление сил. Вы сели. Начинаете рыдающее дыхание. Во все органы и мышцы пошел кислород, что позволяет им немедленно брать из крови питание: сахар, жиры и белки...

Но вот рыдающее дыхание прекратилось: надо сделать движение — встать и не спеша пройтись по комнате из угла в угол, как бы разминаясь. В процессе такой ходьбы в кровь вбрасываются все новые и новые порции адреналина, в результате рыдающее дыхание снова возобновляется, во все органы и мышцы снова поступает много кислорода, а значит, много питания. Восстановительный процесс продолжается.

Другой вариант: вместо ходьбы по комнате можно лечь на кровать и продолжить рыдающее дыхание в положении лежа (когда вы ложились, вы сделали движение, и в кровь снова был вброшен-адреналин). При прекращении рыдающего дыхания в положении лежа необходимо снова сделать движение: повернитесь с боку на бок, и рыдающее дыхание снова возобновится, так как таким движением вы опять обеспечили новый вброс в кровь адреналина и дали-начало новой стрессовой реакции.

Так вы сами обеспечиваете поставку питания во все органы и мышцы и полное восстановление затраченных сил.

Эффективность восстановительного процесса в организме определяется разницей между затрата-ми-физической энергии на приведение в действие механизма стрессовой реакции и той энергией, которая поступила в органы в процессе стрессовой реакции. Понятно, что чем меньше затраты физической энергии, тем больше эта разница и выше коэффициент полезного действия. Наиболее быстро и эффективно оздоровить организм можно, если при наименьших физических нагрузках добиться наибольшего обеспечения питанием всех систем своего организма.

Здесь важно учитывать следующую обнаруженную мной особенность функционирования механизма стрессовой реакции. Стрессовая реакция в организме продолжается до тех пор, пока не выработается полностью вброшенная доза адреналина. После этого реакция восстановления прекращается. Чтобы снова возобновить этот восстановительный процесс, надо обеспечить вброс новой дозы адреналина, для чего опять нужно сделать какое-то движение.

Эту особенность можно использовать таким образом. Чтобы обеспечить

эффективный восстановительный процесс, всегда надо начинать с положения лежа и сидя. Предположим, что вы сидите и используете рыдающее дыхание. Но вот оно прекратилось. Для возобновления стрессовой реакции и рыдающего дыхания, как мы уже знаем, надо сделать какое-то движение, например, встать и начать ходить по комнате. Но при этом варианте все-таки значительную часть поступающей в органы и мышцы энергии вы будете тратить на ходьбу, снижая эффективность восстановительного процесса.

Нельзя ли здесь использовать менее значительную физическую нагрузку и тем самым еще больше сократить непроизводительные затраты энергии? Оказывается, можно. Особенно, когда у вас сильное нервное напряжение, свидетельствующее о значительном нарушении всех обменных процессов.

В этом случае можно применить такой вариант. Как только у вас прекратилось рыдающее дыхание, попробуйте, продолжая сидеть, просто пошевелить рукой или ногой. Этого незначительного физического действия с очень малой затратой энергии может оказаться вполне достаточно для вброса в кровь адреналина и начала новой стрессовой реакции. Таким образом, затратив почти незаметное количество энергии, вы обеспечиваете наиболее эффективный восстановительный процесс, продолжая сидеть неподвижно.

Дело в том, что имеется важная закономерность в функционировании механизма стрессовой реакции. Чем сильнее нарушены все обменные процессы, чем сильнее нервное напряжение — тем более слабое физическое действие требуется для начала стрессовой реакции.

И наоборот, чем слабее нарушены обменные процессы, чем слабее нервное напряжение — тем более сильное физическое действие требуется применить, чтобы вызвать стрессовую восстановительную реакцию.

В соответствии с законами Природы организм человека функционирует в следующем двухэтапном режиме. Вначале энергия должна быть накоплена в органах, мышцах, во всех жизненно важных системах (это осуществляется в процессе ночного отдыха), а когда силы и здоровье восстановлены, закономерно наступает следующий этап: накопленную энергию надо потратить.

Только при соблюдении такого естественного чередования, смены двух этапов, двух периодов — накопления энергии и ее обязательного расходования — может нормально функционировать организм человека. Это обязательное условие здоровья.

Итак, если вы провели ночной отдых и полностью восстановили свои силы (только при этом условии), можно сделать утреннюю зарядку. Но и здесь прислушайтесь к своему организму: если он не готов к такой физической нагрузке — ни в коем случае не насилуйте себя. В этом случае самый оптимальный вариант расходования энергии — это обычная ходьба в течение дня: пешком ходите на работу и с работы, за покупками в магазины, в театр, кино, а также просто гуляйте ради отдыха.

Такая оздоровительная ходьба очень полезна для здоровья: с одной стороны, она вполне достаточна для траты накопленной ранее в организме энергии; с другой стороны, при появлении усталости ходьбу можно сразу прекратить без нанесения ущерба организму.

Отсюда понятно, насколько неразумна рекомендация врачей об обязательной физической зарядке после сна. Ведь при том, противоречащем законам Природы, сне с бессонницей, подавляемой лекарствами, ни о каком полном восстановлении физических и умственных сил вообще не может быть и речи. После такого сна человек чувствует слабость, отсутствие необходимой энергии — и тем не менее, следуя врачебным рекомендациям, начинает делать физические упражнения, то есть тратить энергию, которой у него не хватает.

Результатом выполнения такой рекомендации врачей неизбежно является ослабление органов и мышц, ослабление всего организма перед началом трудового дня. Не случайно после этого человек на работе быстро устает и начинает делать самые элементарные ошибки: это то, что сейчас стало модно называть «человеческим

фактором», в результате которого падают самолеты, тонут корабли, растет количество автомобильных аварий на дорогах.

Особенно опасно то, что всему этому с легкой руки медиков придается как можно более широкий массовый характер. Организуются массовые, с участием многих тысяч человек, забеги, кроссы, спортивные состязания. Люди к таким большим физическим нагрузкам совершенно не готовы, их организмы ослаблены, и в итоге вместо пользы получается прямой вред для здоровья.

В соответствии с естественным образом жизни для здоровья людей полезнее всего слабые и умеренные физические нагрузки с обязательным использованием природных механизмов оздоровления. Людям, уже страдающим какими-то болезнями, основное внимание следует уделять естественному ночному отдыху, который обеспечивает максимальную поставку питательных веществ во все органы и их быстрейшее оздоровление. Для достижения этой основной задачи можно на период оздоровления практически отказаться от систематического проведения утренней зарядки (так сделал я, пока избавлялся от своих болезней).

По мере оздоровления уже можно использовать физические упражнения после сна, но только при условии готовности к этому организма (то есть если появляется желание дать организму весомую физическую нагрузку).

Не следует практиковать в массовом порядке длительный бег на определенную дистанцию (1-3 и более километров), а также бег на время, бег трусцой, быструю ходьбу на несколько километров, так как они связаны с излишне большими затратами энергии, опасными для здоровья. Выбор возможных нагрузок может быть определен только в индивидуальном порядке с учетом состояния каждого человека.

Конечно, накопленная за ночной отдых в организме энергия тратится не только на физические движения. Она идет на оздоровление больных органов, на замену старых клеток новыми, на омоложение клеток, на умственную работу и т. д. Сколько энергии надо потратить на физическую работу? Это может определить лишь сам организм, никакой специалист это сделать не в состоянии. Когда наступает критический предел (к примеру, при ходьбе), организм сразу «включает» ощущение усталости — это четкий сигнал прекратить ходьбу и начать отдых.

Нельзя не сказать хотя бы несколько слов о гиподинамии (малой подвижности), в которой специалисты видят одну из главных причин плохого здоровья населения. Действительно, ну почему люди не делают утреннюю зарядку, даже днем мало ходят, в основном сидят, стоят или даже лежат? Почему призывы врачей больше двигаться, заниматься физкультурой и спортом не находят соответствующего отклика в народе?

С позиций естественной медицины это объяснить нетрудно. У человека была бессонница — и утром у него такая слабость, что уже не до зарядки, он с большим трудом передвигается даже по своей квартире. И такое ослабленное состояние сохраняется весь день: этим и объясняется гиподинамия.

При естественном образе жизни, проведя ночной отдых в соответствии с законами Природы, человек встает, полный сил и энергии. Его не надо заставлять — он сам хочет сделать физическую зарядку, этого буквально требуют все органы, весь организм, «под завязку» наполненный энергией.

Когда делаешь в таком состоянии физические упражнения (причем нередко с приличной нагрузкой — у меня гантели по 4 килограмма), то от этого испытываешь настоящее удовольствие. А потом в течение дня сидеть уже не хочется — наоборот, хочется больше двигаться, ходить, испытывать все новые и новые физические нагрузки. В таком случае от гиподинамии не остается и следа, она полностью исчезает.

«Медицина должна стать качественной»

Эту фразу можно часто слышать, когда говорят о национальном проекте в области здравоохранения. Представители медицины обычно под качеством имеют в виду, помимо дальнейшего повышения их заработной платы, строительство все новых поликлиник, больниц, диспансеров, обновление медицинского оборудования по западному стандарту, увеличение производства лекарств.

Однако появление естественной медицины предъявляет к официальной медицине новые требования. Сюда включается знание и использование природных механизмов оздоровления, пересмотр многих давно сложившихся подходов к дыханию, сну, физическим нагрузкам и, конечно же, к лекарствам — в сторону их резкого сокращения.

Новые подходы ко многим вопросам потребуют и новых теоретических осмыслений. В частности, необходимы:

- пересмотр бытующих взглядов на стрессовые реакции как якобы однозначно вредные для здоровья и признание факта их огромного оздоровительного значения для человека;
- пересмотр теории сна в пользу природной концепции естественного ночного отдыха, где сон обязательно чередуется с пробуждениями и использованием рыдающего дыхания и импульсного самомассажа;
- пересмотр теории питания с ее неверным упором на потребление основной части пищи в первую половину дня;
- пересмотр отношения к физическим нагрузкам в пользу слабых и умеренных нагрузок.

Иначе говоря, речь идет о том, чтобы многие положения и постулаты современной медицины, сформулированные рациональным путем и противоречащие законам Природы, интуитивным началам, были приведены в соответствие с этими законами. И, конечно, необходим полный отказ от коллективного принципа при оздоровлении в пользу индивидуального подхода.

С открытием природных механизмов оздоровления практически решена задача единства рационального и интуитивного начал на уровне каждого индивидуума. Действительно, теперь каждый, овладев природными механизмами естественной саморегуляции, может самостоятельно, без оглядки на официальную медицину, управлять своим здоровьем без лекарств.

Однако вторая часть этой задачи — соединить рациональное и интуитивное начала для оздоровления всего населения — должна решаться на уровне всего общества в целом. А если говорить более конкретно, это означает соединение рациональной современной медицины и интуитивной естественной медицины в одно органическое единое целое.

Эта часть задачи представляется наиболее сложной, и вот почему. Современная рациональная медицина формировалась столетиями. На каком-то этапе она была большим достижением цивилизации. Были созданы тысячи лекарств, разнообразных медицинских препаратов для лечения больных, врачи научились делать уникальные операции по пересадке органов. И все это было создано разумом, на рациональном уровне.

Но в настоящее время становится все более и более очевидно, что рациональная медицина исчерпала свои возможности. Об этом свидетельствует появление все новых неизлечимых болезней, а наиболее ярко — демографическая катастрофа в России. Конечно, врачи и сейчас могут сделать уникальную операцию — но лишь немногим пациентам. А таких больных многие тысячи, и они никогда не дождутся своей очереди (к примеру, в нашей стране 2 миллиона больных диабетом, но не сделаешь же каждому пересадку поджелудочной железы от донора — на это просто не хватит ни сил врачей, ни материальных средств).

Где же выход?

Выход — в средствах естественной медицины, то есть в широком использовании природных механизмов оздоровления, в обучении людей правилам пользования этими механизмами на уровне интуиции и инстинкта. Тогда население само начнет оздоравливать себя, и непосильная в настоящее время нагрузка на врачей снизится сама собой. Но для успешного решения этой проблемы нужна добрая воля самих врачей, их готовность перестроиться в соответствии с новыми задачами и стать главными проводниками этой идеи в массы.

Именно в этом пункте возникает главная сложность. Как показывает практика, врачи с большим трудом воспринимают новые идеи, они консервативны, десятилетиями привыкли лечить людей лекарствами, а поэтому им трудно перестраиваться. И с этим, что совершенно естественно, придется считаться.

Поэтому, как представляется, соединение рациональных и интуитивных начал на уровне общества, то есть «притирание» официальной и естественной медицин, займет весьма длительное время, возможно, многие десятилетия.

Ускорение этого процесса прямо зависит от решения демографической ситуации: чем хуже будет эта ситуация, тем быстрее общество осознает бессилие врачей и необходимость решительного поворота к естественной медицине. А это вынудит врачей более решительно заняться качественными преобразованиями.

Чтобы начать работу по массовому оздоровлению народа, нужно сделать естественную медицину достоянием как можно большего числа людей, а в перспективе — достоянием каждого человека.

Часть II
КАЖДЫЙ БОЛЬНОЙ МОЖЕТ ИЗЛЕЧИТЬ СЕБЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ!

Глава I

КАК ВЫЛЕЧИТЬ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ЗА ОДИН МЕСЯЦ?

Четыре важнейших вопроса

Диабет неизлечим, потому что врачи лечат следствие, а не причину.

Неизлечимый сахарный диабет — наглядное свидетельство того, что современная рациональная медицина фактически исчерпала свои возможности в оздоровлении людей с помощью традиционных методов, прежде всего лекарств. Эта болезнь порождена полным игнорированием врачами интуитивных начал, заложенных в организме человека Природой, и, как следствие этого, незнанием важнейших естественных механизмов оздоровления — рыдающего дыхания и импульсного самомассажа. На рациональном уровне (то есть лекарствами) вообще успешно лечить болезни невозможно, не говоря уже о таком сложном заболевании, как сахарный диабет.

Не случайно специалисты утверждают, что сахарный диабет неизлечим. Действительно, поджелудочная железа вдруг перестает вырабатывать инсулин, столь необходимый для нормального усвоения

сахара из крови органами и мышцами (инсулиноза-висимый диабет I типа), концентрация сахара в крови резко возрастает, а это грозит больному гибелью. А так как, по мнению врачей, восстановить функцию поджелудочной железы уже невозможно, то для спасения больного остается одно-единственное средство: колоть пациенту искусственный инсулин, чтобы снизить сахар и спасти его от неминуемого летального исхода.

Итак, получается, что инсулинотерапия, конечно, вынужденная, но неизбежная мера: только так можно продлить жизнь заболевшему человеку.

С точки зрения разума, врачебной логики здесь как будто все в полном порядке. Поджелудочная железа перестала вырабатывать инсулин.

Что делать?

Ответ официальной медицины: возместить исчезнувший в организме инсулин путем инъекций искусственного инсулина. Как все просто и понятно с позиций человеческого разума. Вряд ли это вызовет у кого-то возражения.

Но тут возникает ряд вопросов, на которые до сих пор специалисты так и не ответили.

Вопрос первый

В чем подлинная причина сахарного диабета? Специалисты называют самые разные возможные причины — заболевание самой поджелудочной железы,

стрессовые факторы и т. д. Но они признают, что подлинная причина сахарного диабета до сих пор неясна.

Вопрос второй

А можно ли вообще лечить любую болезнь, не понимая ее причины, не зная, как она зарождается в организме? Ведь то, что поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин, — это же просто следствие.

Значит, делая упор на исчезнувшем инсулине, врачи обращают внимание именно на следствие, оставляя в тени причину этого явления. Иначе говоря, они лечат не причину, а следствие. А так как причина этой болезни по-прежнему остается нетронутой, то просто глупо надеяться на возможность устранения следствия — отсутствия инсулина в организме больного.

Вопрос третий

Если главная проблема в инсулине, без которого сахар не усваивается органами и мышцами, то как объяснить тогда диабет II типа? У этих больных и поджелудочная железа, и инсулин в норме — а сахар высокий. Закономерно в таком случае сделать вывод о том, что причина повышения сахара в крови — вовсе не отсутствие инсулина.

Тогда в чем же причина?

И здесь мы не получаем какого-то вразумительного ответа. Ну не может же быть достаточным такое объяснение, даваемое эндокринологами: «Почему-то у больных диабетом II типа клетки органов перестают реагировать на инсулин». Итак, у всех людей клетки органов нормально реагируют на инсулин и прекрасно усваивают сахар из крови, а у больных диабетом II типа «почему-то перестают реагировать».

Возможно, врачей такой ответ удовлетворяет, но, по правде сказать, это похоже на страусиную тактику: спрятать голову в песок и вообще не заниматься этой проблемой.

Вопрос четвертый

Врачи признают, что высокий сахар — это следствие нарушенных обменных процессов в организме. Причем добавляют, что наряду с углеводным обменом также нарушен и жировой обмен, и белковый обмен, и все прочие. Но при лечении используется только инсулин, который уменьшает в крови один сахар. Тогда как быть с высокой концентрацией в кровеносных сосудах жиров, белков и всех других элементов, которые попадают в.организм вместе с едой? Что делать с нарушением обмена веществ?

И снова никакого ответа. Выходит, врачи стараются снизить только концентрацию сахара, оставляя вообще без всякого внимания высокую концентрацию жиров, белков и т. д. Но ведь с ними тоже надо что-то делать, их высокая концентрация не менее опасна для здоровья, чем высокий сахар. И что это за лечение, которое снижает концентрацию в крови только одного элемента (сахара), оставляя опасную для здоровья высокую концентрацию всех других сопутствующих элементов (то есть жиров, белков и т. д.)?

Поневоле возникает главный вопрос: а в инсулине ли вся проблема сахарного диабета? Создается представление, что врачи сами не очень-то понимают, что они делают с больными сахарным диабетом. Ответ на все эти вопросы мы находим, обратившись к природной естественной медицине.

больным сахарным диабетом нужен не инсулин, а кислород

Понять подлинную причину диабета, а тем более лечить эту болезнь с позиций рациональной современной медицины и ее методами (лекарствами) — невозможно и бесполезно. Действительно, человеческий ум способен только зафиксировать какие-то внешние проявления болезни, а затем проанализировать их с позиции разума, обобщить и сделать рациональные выводы. Но, как я уже говорил неоднократно выше, ум не может проникнуть вглубь, познать процессы, которые в действительности происходят в организме, и понять их сущность.

Именно это и произошло со специалистами. С одной стороны, они зафиксировали, что поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин; с другой

стороны — зафиксировали повышение сахара в крови. Какой вывод напрашивается из этих наблюдений в первую очередь? Ну конечно, причина повышения сахара в крови — отсутствие инсулина. Значит, для нормализации углеводного обмена надо колоть больному искусственный инсулин. И хотя этот вывод совершенно не подтверждается в случае диабета II типа (когда инсулина достаточно, а сахар высокий), врачи сознательно это игнорируют, чтобы свести концы с концами.

Понять сущность и причину сахарного диабета можно, если подойти к этой проблеме с позиций законов Природы, то есть с помощью интуиции, инстинкта.

Так это у меня и получилось. Когда я открыл на уровне инстинкта рыдающее дыхание, то мне как больному сахарным диабетом стало совершенно ясно: *проблема сахарного диабета — не в инсулине, а в кислороде.*

Все больные сахарным диабетом дышат неправильно. Не получая необходимый кислород, органы и мышцы не могут брать сахар, жиры, белки и другие элементы питания из крови, не выполняют свои функции, заболевают. А концентрация сахара, жиров и прочего в крови естественно повышается. Снижает свою работоспособность и поджелудочная железа: она перестает вырабатывать инсулин, и сахар повышается в крови и по этой причине.

Таким образом, у больных диабетом I типа повышение сахара в крови происходит под воздействием двух факторов. Перечислим их.

1. Отсутствие необходимого кислорода в органах и мышцах не позволяет брать сахар, жиры, белки и другое питание из крови (обменный процесс носит окислительный характер, без кислорода он не может осуществляться).

В этих условиях поджелудочная железа снижает свою работоспособность (подобно другим органам) и перестает вырабатывать инсулин, отсутствие которого также способствует повышению сахара в крови.

Специалисты фиксируют только второй фактор, который не является основным, а является лишь следствием первого главного фактора — отсутствия кислорода из-за неправильного дыхания больного.

Эта сущность обменных процессов в организме остается скрытой для человеческого разума, так как наблюдать и фиксировать этот процесс рациональным путем невозможно. Познать этот невидимый процесс можно только на интуиции, инстинкте.

Становится понятно, почему, несмотря на наличие здоровой поджелудочной железы и достаточного инсулина, у больных диабетом II типа высокий сахар: здесь срабатывает первый главный фактор — отсутствие кислорода, в результате чего питание никак не может попасть в органы, оставаясь в повышенной концентрации в крови. И никакой дополнительный инсулин здесь не поможет (удивительно, но больным диабетом II типа при высоком сахаре врачи рекомендует инъекции инсулина, хотя своего инсулина у них вполне достаточно).

А все дело в том, что здесь срабатывает главный актор — отсутствие кислорода. Не понимая этого, врачи никак не могут понять такое явление: больной по их рекомендации увеличивает дозу инулина — а сахар в крови у него не только не умень-_ается, а даже начинает повышаться, полностью опрокидывая всю рациональную концепцию официальной медицины.

Чем больше сахара (жиров, белков) в крови, тем меньше питания попадает во все другие органы,ы мышцы и системы организма: начинают выходить из строя почки, печень, сердце... Высокая концентрация питательных веществ в кровеносных сосудах делает кровь густой, вязкой, тягучей — и как следствие повышается давление у гипертоников (у гипотоников оно падает). В вязкой крови быстро образуются склеротические изменения, бляшки, тромбы — это причина инфаркта и инсульта. В результате, как мы видим, из-за неправильного дыхания выстраивается довольно стройная цепочка последующих неизбежных негативных последствий для всего организма.

Нетрудно представить, что произойдет, если больной диабетом начинает дышать правильно. Сразу пошел кислород во все органы и мышцы; получив кислород, клетки начинают брать в полном объеме необходимые им сахар, жиры, белки из крови и восстанавливают свои функции. Бета-клетки поджелудочной железы, получив кислород, немедленно берут питание из крови в соответствии со своими потребностями и восстанавливаются, то есть начинают снова вырабатывать столь необходимый организму инсулин. В результате происходит полная нормализация и углеводного, и жирового, и белкового, и минерального и всех других обменных процессов. Как следствие, выздоравливает не только поджелудочная железа, но и все другие органы без всякого исключения: почки, печень, сердце и т. д.

Мне уже приходилось говорить в предшествующих главах о том, что все больные органы лечатся не лекарствами. Лекарства вообще ничего не лечат, а могут лишь временно облегчить состояние больного: снизить давление, убрать боль. Но когда кончается действие лекарства — и боль, повышенное давление возникают снова.

В соответствии с законами Природы, все больные органы лечит сам организм, причем только одним способом — поставкой в них большого количества питательных веществ (сахара, жиров, белков). Вот почему каждый больной может сам излечить практически все свои болезни без лекарств, начав правильно дышать: как только кислород пошел в больные органы — сразу в них пошло и необходимое питание, и органы оздоравливаются.

Сделаем сейчас главный вывод: *больным сахарным диабетом для выздоровления нужен не инсулин (манинил, диабетон), а кислород.* Делая упор на инсулиновые инъекции, врачи фактически залечивают больных и делают их болезнь неизлечимой.

Диете — нет! Сахару — да!

Сахарный диабет — это такая болезнь, где на первый план должны выдвигаться не рациональные подходы, а заложенные Природой в организме человека инстинкты, интуиция. Особенно это важно при организации питания больных, так как именно здесь врачи на уровне разума ввели такие правила и Нормы, противоречащие естественным потребностям человека, которые способны довести до инвалидности и летального исхода даже здоровых людей.

Действительно, не понимая подлинной причины повышения сахара в крови (а этой причиной является отсутствие кислорода в органах и мышцах вследствие неправильного дыхания), врачи на уровне разума, в результате рационального подхода, пришли к следующим выводам. Необходимо:

1) ввести для больных диабетом жесткую диету по принципу: чем меньше ест — тем ниже сахар;

2) запретить употреблять сахар в чистом виде, а также запретить ряд продуктов, могущих быстро повышать сахар в крови (булку, макароны, картошку, виноград, бананы и прочее);

3) употреблять особые диабетические продукты без содержания в них сахара (например, диабетические заменители конфет и т. п.);

4) установить многократное питание — 5-6 раз в день, но понемногу, — чтобы сахар по возможности удерживался на невысоком уровне;

5) ввести хлебные единицы для расчета (сколько продуктов в граммах и калориях может потреблять больной).

Но так как все эти сформулированные врачами правила и нормы питания противоречат законам Природы, то есть реальным потребностям организма, то ничего, кроме вреда, они принести не могут. Попробуем это обосновать.

Как я уже говорил, все больные органы в соответствии с законами Природы лечат не лекарства, а сам организм — поставкой питательных веществ в органы и мышцы. Чтобы излечить больные органы, надо давать им в 2-3 раза больше питательных веществ, чем здоровым органам. Поэтому больной диабетом должен хорошо есть — только при этом условии у него в крови все время будет достаточное количество

сахара, жиров, белков, которые при использовании рыдающего дыхания и импульсного самомассажа пойдут на оздоровление как отдельных органов, так и всего организма в целом.

Вот почему организм сам «включает» большой аппетит. Не случайно больные диабетом все время хотят есть (у меня лично был «зверский», «волчий» аппетит). Однако установленная принудительно врачами жесткая диета прямо противоречит этой естественной потребности организма и на деле еще больше ухудшает состояние больного.

Действительно, у больных диабетом из-за неправильного дыхания и отсутствия необходимого кислорода, органы и мышцы, а также все другие жизненно важные системы организма и так получают Вмало питания (которое вынужденно отправляется в жиры или на выброс), снижают свою работоспособность и заболевают. А тут еще врачебная диета: нельзя есть многие продукты, что еще более усугубляет состояние больного. В таком случае неизбежно один орган за другим выходит из строя.

Установленные врачами так называемые хлебные единицы, призванные контролировать прием пищи в соответствии со строгими «научными» нормами, делают положение больного буквально катастрофическим. Ведь эти минимальные нормы потребления ни у кого не выполняются по очень простой причине: из-за отсутствия кислорода вследствие неправильного дыхания органы и мышцы не в состоянии взять их из крови. Поэтому в действительности врачебная норма сокращается наполовину (чего врачи, естественно, не видят и не в состоянии просчитать), а здоровье больного кардинально подрывается, происходит разрушение всех органов и всего организма.

В соответствии с законами Природы надо делать все наоборот. Больные диабетом должны хорошо питаться, причем питание у них должно быть разнообразным и калорийным, практически ничем не отличаться от питания здоровых людей, без всяких ограничений и диет. При условии использования рыдающего дыхания и импульсного самомассажа все это питание пойдет по прямому своему назначению в органы и мышцы и приведет к их оздоровлению. И не нужно никаких придуманных врачами продуктов для больных диабетом — напротив, это должны быть естественные продукты, которые едят все здоровые люди.

Следует подчеркнуть обязательную необходимость для больных диабетом потребления сахара в чистом виде. Дело в том, что сахар — единственное питание для клеток головного мозга. Вот почему накладываемый врачами запрет на потребление сахара имеет самые тяжелые последствия: больные сахарным диабетом теряют память и становятся инвалидами.

Так как в крови у больного постоянно должно быть достаточно сахара, жиров, белков, то не должно быть никакого специально придуманного врачами многократного режима питания.

Больной должен питаться естественно, как ему подсказывает сам организм: захотел есть — надо принять пищу. Каждый раз нужно обязательно есть досыта и не вставать из-за стола с чувством голода (но, конечно, не переедать). Нельзя ложиться спать на голодный желудок, так как именно ночью все питательные вещества благодаря рыдающему дыханию и импульсному самомассажу активно поступают во все органы и мышцы и оздоравливают их.

Иначе говоря, надо делать то, что подсказывает ваш организм. Нормальное питание является важнейшим условием оздоровления больного сахарным диабетом. В частности, это сразу снимет такое опасное явление, как гипогликемия, когда сахар в крови понижается до опасной черты (это прямое следствие врачебной диеты).

Норма сахара у больных может быть повышенной

Врачи полагают, что если снизить сахар в крови больного до нормы здоровых людей (5-6,5 ммоль/л), то можно уже говорить о его выздоровлении. Причем не имеет особого значения, какими средствами это достигнуто:

- инсулином, манинилом, диабетоном или другими лекарствами;

• запретом употреблять сахар в чистом виде;

• запретом употреблять некоторые продукты, быстро повышающие содержание сахара в крови (булку, макароны, картошку, виноград и т. д.);

жесткой диетой и т. д.

С позиций рациональной медицины такой механистический подход к излечению больных сахарным диабетом вполне естествен. Сахар повысился сверх нормы — это болезнь, значит, сахар любыми средствами надо снизить до нормы — это будет выздоровлением.

Постараюсь^показать, что простое понижение сахара у больных диабетом до нормы здоровых людей — это далеко не выздоровление, а лишь характерный для рациональной медицины способ лечения — снятие симптомов (высокий сахар), лечение следствия болезни без понимания ее сущности.

Как я уже говорил, основная причина повышения сахара в крови — отсутствие кислорода вследствие неправильного дыхания.

Сахар, жиры, белки и другие питательные вещества при нормальных обменных процессах должны поступать в органы и мышцы для их оздоровления. Но без кислорода органы и мышцы не могут взять питание из крови, в результате происходит ослабление их функций, они заболевают, а сахар, жиры, белки остаются в крови.

Отсюда понятно, что для уменьшения концентрации сахара (жиров, белков) в крови надо нормализовать обмен веществ с помощью правильного дыхания. Как только органы и мышцы получают необходимый им кислород, они сразу начинают брать из крови питание по своим потребностям, что и приводит к нормализации углеводного, жирового и белкового обменных процессов. Так это должно происходить в соответствии с законами Природы.

А что делают врачи?

С помощью инсулина и других лекарств они механистически уменьшают сахар в крови до нормы. Но ведь этот якобы «лишний» сахар так и не попадает по своему назначению в органы (без кислорода это невозможно); а значит, он просто будет выведен из организма.

В результате такого лечения все больные органы, в том числе поджелудочная железа, остаются без необходимого питания; они никогда не станут здоровыми, болезнь останется неизлечимой.

Как мы уже сказали, для излечения всех больных нужен кислород. А так как для оздоровления органов требуется давать им в 2-3 раза больше сахара, жиров, белков, чем здоровым органам, то поэтому сам организм «включает» большой аппетит: вот почему больные диабетом все время хотят есть.

Следуя сигналам организма на уровне интуиции и инстинкта, больной должен есть столько, сколько хочет, без всяких ограничений, в том числе сахар в чистом виде. При таком естественном питании уровень сахара (а также жиров, белков) в крови сразу повысится и станет значительно выше нормы.

Как показала практика излечения диабета, Норма сахара для больных может быть на уровне 10-15 ммолъ/л.

Но повышенный в соответствии с требованиями организма уровень сахара (жиров, белков) — это не только не опасно для здоровья, напротив, *это условие излечения больных сахарным диабетом.* Все Дело в том, что когда больной использует рыдающее

дыхание и импульсный самомассаж, то все это питание начинает концентрированно поступать в органы и мышцы, что и приводит к их излечению.

Установленная врачами для больных диабетом норма сахара в крови 5-6,5 ммоль/л — это норма здоровых людей. У них все органы здоровы и им не требуется много питания, им достаточно такого небольшого количества сахара (жиров, белков), так как не надо ничего восстанавливать, надо только поддерживать нормальную работу здоровых органов.

Больным же диабетом надо восстановить свои органы, а поэтому уровень сахара 5-6,5 ммоль/л для них совершенно недостаточен: при таком небольшом количестве сахара (жиров, белков и т. д.) они никогда не станут здоровыми и останутся неизлечимыми на всю жизнь.

Два последовательных этапа лечения сахарного диабета

Выздоровление больных сахарным диабетом возможно лишь при условии использования рыдающего дыхания, импульсного самомассажа и других природных механизмов оздоровления. Наряду с рыдающим дыханием, импульсный самомассаж является важнейшим условием нормализации обменных процессов. Необходимое для выздоровления больных органов питание поступает не только благодаря начавшемуся поступлению кислорода при правильном дыхании, но и благодаря адресной поставке большого количества питательных веществ по сигналу головного мозга в процессе импульсного массажа.

Известно, что характерным признаком диабета является кожный зуд. Врачи с рациональной точки зрения не могут понять сущность этого явления. Действительно, с одной стороны, они фиксируют появление зуда; с другой стороны, наблюдают повышение сахара в крови. Человеческий ум, естественно, связывает эти два явления и делает вывод: зуд — следствие высокого сахара. Значит, чтобы убрать зуд, необходимо снизить сахар в крови с помощью лекарств. Сахар снижается — зуд исчезает. Результат достигнут, что и требовалось доказать.

С позиций разума врачи опять все сделали правильно. Однако что правильно с позиций рациональной медицины, совершенно неправильно с позиций законов Природы. Человеческий ум не может проникнуть вглубь происходящих в организме обменных процессов и сделать правильные выводы. Это возможно сделать лишь с помощью инстинкта и интуиции.

Почему возникает зуд?

Головной мозг дает сигнал на вброс в больные органы (ту же поджелудочную железу) питательных веществ (сахара, жиров, белков). Сразу в действие приходят биологически активные точки на теле, связанные с этими органами: здесь начинает чесаться. Когда больной почесывает эти места на своем теле, в соответствующие органы поступает необходимое питание. Те же бета-клетки поджелудочной железы, получив необходимые им сахар, жиры, белки, сами начинают вырабатывать недостающий организму инсулин. Так происходит восстановление и оздоровление поджелудочной железы, и никакого искусственного инсулина больше не требуется.

А что делают врачи?

Они видят в кожном зуде — лишь сам зуд, совершенно не понимая сущности этого явления. Чтобы снять зуд, больной по рекомендации врача принимает лекарство, зуд исчезает. Каков результат? Питание, которое должно было попасть в больные органы и оздоровить их, так и осталось в крови или было выведено из организма, а оставшиеся без питания органы заболевают еще больше.

А тот факт, что зуд связан с важнейшим природным механизмом здоровья — импульсным самомассажем, остается за пределами понимания.

Оздоровление больного сахарным диабетом проходит в два этапа.

Первый этап оздоровления

Главная задача на первоначальном этапе — как можно быстрее избавиться от инсулина, манинила, диабетона и других опасных для здоровья лекарств, а также от диеты. Все эти средства, применяемые врачами для лечения больных сахарным диабетом, не лечат, но залечивают больных, делают их неизлечимыми.

Постепенный отказ от диеты. В первую очередь нужно отказаться от диеты. Делается это так: вначале больной овладевает рыдающим дыханием и импульсным массажем. Убедившись в том, что он действительно научился правильно дышать (то есть научился снимать боль, приводить в норму давление и уровень сахара в крови — для достижения этого результата достаточно подышать 2-3 минуты), больной начинает избавляться от диеты.

1-й день. Ешьте уже не по часам, а когда хотите; никакого многократного питания (5—6 раз). Каждый раз есть надо досыта, никаких хлебных единиц, никаких диабетических" продуктов — нормальное калорийное питание, в том числе булка, макароны, картошка. Ограничиваете употребление сладкого (1 чашку чая с сахаром, 1 настоящую конфету, никаких сахарозаменителей).

2-й день. С утра — контрольный замер сахара в крови (наша норма — 10—15 ммоль/л). Если сахар в пределах нормы, то можно есть сладости: можно выпить уже 2 чашки чая с сахаром, съесть 2 конфеты или мороженое, пирожное).

3-й день. С утра — контрольный замер сахара в крови. При наличии нормы — полностью снимаете все ограничения по сладким продуктам (можно есть виноград, бананы и т. п.). *Примечание.* По усмотрению самого больного можно или сократить время, необходимое для отказа от диеты, до 1-2 дней, или, напротив, увеличить его до 4-6 дней.

В течение всего этого времени больной продолжает принимать прописанные ему лекарства.

Постепенный отказ от лекарств. Отказавшись от диеты полностью, больной постепенно перестает принимать лекарства. Это делается так.

1-й день. Начинаете с контрольного замера сахара в крови и при наличии нашей нормы (10—15 ммоль/л) уменьшаете дозу на единицу инсулина, а если вы принимаете таблетки — на 1/4 таблетки. **2-й день (и последующие дни).** Начинайте с контрольного замера уровня сахара в крови и при наличии положительного результата в пределах нашей нормы каждый день уменьшайте дозу на единицу инсулина или 1/4 таблетки. Так делаете до полного избавления от всех лекарств.

Примечание. В случае быстрого снижения сахара в крови до 4-5 ммоль/л необходимо уменьшить дозу сразу на 3-4 единицы инсулина или 2-3 таблетки во избежание гипогликемии.

Если сахар снижается до 7-8 ммоль/л, можно уменьшить дозу на 2 единицы инсулина или таблетку. Как правило, продолжительность первоначального этапа оздоровления составляет 2-3 месяца при инсулинозависимом диабете I типа и 1-2 месяца для диабетиков II типа.

Второй этап оздоровления

Итак, избавившись от лекарства и диеты, больной сахарным диабетом становится фактически здоровым человеком. Действительно, как все здоровые люди, он перестает принимать какие-либо лекарства (в том числе при гипертонии, ишемии, бронхиальной астме и т. д.) и начинает есть все без каких-либо ограничений.

Но даже став здоровым человеком, он все еще будет отличаться от подлинно здоровых людей тем, что должен каждый день использовать рыдающее дыхание и импульсный самомассаж во время ночного отдыха с пробуждениями, а также в течение дня (особенно рыдающее дыхание). В результате он окончательно оздоравливает свои больные органы. Как только он достигает этого, организм сразу «отключает» аппетит, поскольку здоровым органам не нужно много питания. Одновременно исчезает большая потребность организма в сахаре, конфетах, мо-- роженом, пирожных, шоколаде и других сладких и вкусных вещах, до которых очень охочи многие диабетики.

Одновременно с оздоровлением всех органов про-

I исходит укрепление мышечной системы, в том числе мышц легких. Носовое дыхание становится правильным (выдох продолжительнее вдоха). Тогда

I организм «отключает» рыдающее дыхание, оно больше не нужно. Этот момент легко фиксируется самим человеком — становится неприятно делать продолжительные выдохи ртом.

С оздоровлением всех органов, всего организма и восстановлением правильного носового дыхания завершается второй, окончательный, этап выздоровления. Второй этап может продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет. Это определяется

I тем, насколько тяжелым было состояние больного, когда он перешел на использование природных механизмов оздоровления.

В течение первого и второго этапов выздоровления сахар в крови у больных диабетом может колебаться в пределах от 5-6,5 ммоль/л до 15 ммоль/л, то есть быть повышенным. Однако такой повышенный сахар (10-15 ммоль/л), как я уже говорил, не только не опасен, но является условием быстрого выздоровления при обязательном использовании рыдающего дыхания и импульсного самомассажа. Полное выздоровление больного сахарным диабетом (то есть оздоровление всех органов и восстановление правильного носового дыхания) и его переход в группу здоровых людей сопровождается и установлением присущей здоровому человеку нормы сахара (5-6,5 ммоль/л).

Свидетельства людей, излечившихся от сахарного диабета

Первым человеком, излечившимся полностью от сахарного диабета, естественно, был я сам. Открытие природных механизмов оздоровления и эффективное использование их на протяжении почти 30 лет позволило мне не только понять сущность этой болезни (скрытую от врачей), но пройти долгий и трудный путь от тяжело больного до полностью выздоровевшего.

Все это позволило не только теоретически обосновать пути излечения болезни, поразившей 60 миллионов людей во всем мире, но и разработать методику, позволяющую каждому больному встать на путь выздоровления.

В книгах врачей-эндокринологов о диабете нередко говорится о том, что каждому, кто найдет способ излечения этого тяжелого неизлечимого заболева ния, благодарное мировое сообщество сразу присудит Нобелевскую премию и даже поставит при жизни памятник из чистого золота. Простые люди часто спрашивают, когда же будет присуждена мне Нобелевская премия. Так или иначе, но я готов рассматривать эту работу совместно с ранее вышедшей книгой «Сахарный диабет излечим методами естественной медицины» как свою официальную заявку на этот высший знак признания со стороны мирового сообщества моего вклада в обеспечение здоровья людей всей планеты.

Однако пока приходится констатировать скорее обратную реакцию врачей: «Излечения диабета не может быть, потому что этого не может быть никогда».

Поэтому мне не остается ничего другого, как дать слово другим излечившимся от сахарного диабета людям. Таких бывших больных уже немало. И я надеюсь, что их беспристрастные свидетельства еще раз подтвердят мою правоту.

Болел сахарным диабетом, принимал по рекомендации врача диабетон (3 таблетки) и соблюдал диету. Однако состояние мое постоянно ухудшалось: высокое давление (до 200/120—130); тяжесть во всем теле, как будто мне 90 лет; стало болеть сердце — врачи определили стенокардию. Ходил, с трудом, шатаясь, постоянно хотелось есть.

Прочитав книгу Ю. Вилунаса «Сахарный диабет излечим методами естественной медицины», в сентябре 2005 года научился рыдающему дыханию и сразу отказался от всех лекарств и диеты. Ем все, что хочу, в том числе сахар и другие запрещаемые врачами продукты. И что самое удивительное — сахар в крови все время в норме, давление стало как у молодого (120—130/80). Сам лечащий врач был поражен такими результатами. Сердце перестало болеть, чувствую себя бодрым, походка стала энергичной.

Как-то поел очень много сахара и других сладостей, и сахар подскочил до 15,4 ммоль/л. Тогда пошел погулять и в течение полуторачасовой прогулки дышал рыдающим дыханием. Пришел домой, измерил сахар — 5,6 ммоль/л. А вообще я постоянно дышу рыдающим дыханием: дома, на улице при ходьбе, в транспорте — результаты отличные. Зимой дышу на улице при — 25 "С, и не только не простужаюсь, а наоборот, получаю великолепные результаты.

В это трудно поверить, но за какой-то месяц из больного я снова стал здоровым. Прошло полтора года, а самочувствие остается хорошим. Юрий Георгиевич Вилунас —

уникальный человек: врачи объявляют сахарный диабет неизлечимым, а Юрий Георгиевич делает больных здоровыми буквально за один месяц. Низкий ему поклон и благодарность.

Рыбаков Алексей Иванович, 67 лет

Пять лет болела инсулинозависимым сахарным диабетом. Колола 36 единиц инсулина. Затем врач стала предлагать еще больше увеличить инъекции инсулина, так как сахар был высокий. Состояние мое постоянно ухудшалось.

Однако все чудесным образом изменилось, когда в начале марта 2005 года я купила книгу Юрия Вилунаса «Сахарный диабет излечим методами естественной медицины». Я была буквально потрясена предлагаемым автором простым методом преодоления этой считающейся неизлечимой болезни с помощью рыдающего дыхания. Действи тельно, когда стала так дышать, сахар в крови резко понизился. Следуя советам Юрия Георгиевича, перестала принимать инсулин, отказалась от диеты. За 1—2 недели просто возродилась к жизни: ем все, что хочу, в том числе сахар, конфеты, мороженое, пирожные и другие вкусные, но запрещаемые врачами продукты, лекарств не принимаю, чувствую себя отлично.

Хочу от всей души поблагодарить Юрия Георгиевича Вилунаса за то, что с его помощью я снова стала здоровым человеком.

Луценко Анна Савовна, 62 года, Петербург

Приведу истории болезни еще нескольких петербуржцев.

Тамара Владимировна, врач-терапевт. Болеет сахарным диабетом I типа (инсулинозависимым), колет 24 единиц инсулина. Обучалась в мае 2005 года. Очень довольна. Пришла домой, измерила сахар — 15 ммоль/л, подышала рыдающим дыханием 2 минуты и снова измерила —12 ммоль/л.

Трофимов Александр Павлович, 55лет. Диабет II типа,* принимал 4 таблетки манинила и 3 таблетки сеафора, соблюдал диету. Обучился рыдающему дыханию 12 сентября 2006 года и уже через неделю отказался от таблеток, диеты, стал все есть. О результатах рассказал по телефону: «чувствую себя хорошо. Измерил давление — 160/90, подышал — давление 135/75. Спасибо».

Елена Владимировна, 80 лет. Болела инсулинозависимым сахарным диабетом, принимала 5 единиц инсулина. Сахар постоянно прыгал и поднимался до 11 ммоль/л. Когда начала дышать рыдающим дыханием, сахар снизился до 4 ммоль/л. Тогда начала снимать инсулин по единице в день. Сейчас никакого инсулина не принимает, чувствует себя хорошо.

Надежда Николаевна. Позвонила в феврале 2005 года. Болела диабетом II типа (инсулинонезависимым). Когда обучилась рыдающему дыханию и начала так дышать, сахар сразу снизился. Отказалась от всех таблеток и диеты, все ест (сахар, конфеты, пирожные), чувствует себя неизменно хорошо.

Бойцова Людмила Николаевна. Живет в Сосновом Бору под Петербургом. 12 лет болеет сахарным диабетом второго типа. Вначале сахар у нее был 7—8 ммоль/л, а потом стал повышаться до 25 ммоль/л. Врачи прописали ей 65 единиц инсулина, но ее состояние постоянно ухудшалось. Началась гангрена, и ей сделали ампутацию левой ноги. Когда услышала о рыдающем дыхании, решила научиться. Сама приехать ко мне на обучение не могла — приезжал и обучался муж, который затем научил ее. Когда стала использовать рыдающее дыхание, сахар в крови начал снижаться, и она отказалась и от инсулина, и от диеты. Благодаря одному дыханию сахар у нее держится на уровне 7—8 ммоль/л; чувствует себя хорошо.

Следующее большое письмо от Надежды Федоровны Кузнецовой я приведу полностью. На мой взгляд, то, что пережила эта больная сахарным диабетом, очень хорошо отражает ситуацию, которая сейчас сложилась в нашей медицине, и отношение врачей к предлагаемому мной методу лечения сахарного диабета.

В июне 1988 года врачи поставили диагноз «диабет» и сразу вынесли приговор: «неизлечим». Не скажу, что меня это в то время напугало: «Ну, когда это еще будет».

Внесла изменения в питание, соблюдала некоторую диету, вместо сахара использовала заменители, принимала сахаропонижающие таблетки. Особого болезненного состояния не испытывала. Жизнь почти не изменилась. По рекомендации врачей принимала разные противодиабетические лекарства, таблетки. Постепенно появились разные отклонения: жажда, утомляемость, трудно залечивались раны, начали атрофироваться мыщцы ног. В июле 2004 года наколола палец ноги, стопа распухла, палец покраснел. Я пошла к хирургу. Месяц лечилась дома: антибиотики, ванны. В результате — гангрена. В больнице объявили об обязательной ампутации пальца.

Я уже слышала до этого, что обычно у диабетиков дело одной операцией не заканчивается. Воспаление идет дальше и дальше. Оперированные теряют слух, зрение. Я наотрез отказалась от операции. Начали вводить инсулин, даже не спросив меня об этом. Познала состояние гипогликемии. Палец разрезали под наркозом. Лечение не приносило результатов, зато со мной стали происходить серьезные изменения. До сознания с трудом доходил смысл сказанного, написанного, я плохо соображала, говорила медленно, стала ходить задом наперед, падала, не могла сосчитать деньги, ничего не запоминала. В общем, превратилась в полную маразматичку.

Через месяц из больницы по моей просьбе меня забрал сын. Врачи предупреждали, что меня ждет ампутация ноги. После выписки из больницы залечивала палец дома всевозможными средствами.

Состояние было ужасное, думала, что високосный год мне не пережить. Пропали все навыки, забыла все, что умела, обжигалась на огне, делала все неправильно, сил совсем не было, скакало давление, болело сердце, не могла заснуть, нога не залечивалась, принимала массу таблеток. Болели суставы, РОЭ — 45, появились проблемы со слухом.

В апреле 2005 года согласилась участвовать в 6-месячной программе по испытанию иностранного инсулина в областной больнице. Решила, что это какой-то шанс потянуть подольше.

Каждая поездка в Ярославль давалась с трудом: слабость, неуверенная походка, забывчивость, плохо соображала, чувствовала сильную боль. Без сопровождения мужа ездить в Ярославль уже не могла. Еще в марте образовалась водяная мозоль между пальцами другой ноги, палец воспалялся и лечению не поддавался. В областной больнице дали шприц-ручки, глюкометр, дневники пациентов. По потребности нам выдавали инсулин и штрих-полоски. Ежемесячно делали анализы, изменяли дозы инсулина. Начала с 10 доз немецкого инсулина Лантус длительного действия. В дальнейшем довела его до 35 доз, добавив 22 дозы швейцарского инсулина короткого действия.

Познала во всей красе приступы гипогликемии, ухудшилось зрение. Один раз ночью ослепла совершенно. Через какое-то время слепота прошла, но появились желтые пятна, сияние наподобие северного, зеленые искры. Стала лечить зрение.

До конца программы осталось 1,5 месяца. Встал вопрос: оставаться на программе еще на год или отказаться. И в это время мне попала в руки книга Ю. Г. Вилунаса «Сахарный диабет излечим». Прочитала книгу и как будто получила ответы на многие вопросы. Книга написана очень просто, без сложной медицинской казуистики. Написал не медик, а бывший диабетик, которому этот диагноз поставили 27 лет назад. Он путем поисков нашел свой метод лечения, состоявший в основном в постановке правильного дыхания. Излечившись сам, он решил рассказать об этом и другим. Книга целиком предназначена для практического использования. Мало того, автор предложил программу оздоровления, предупреждения болезней, начиная с детского возраста. После прочтения книги Юрия Георгиевича у меня впервые появилась надежда, изменилось настроение, я готова была петь и плясать. Книгу я купила 4 октября 2005 года, а уже на другой день, 5 октября, не поставив в известность врачей, ведущих программу, я отменила швейцарский инсулин короткого действия полностью (раньше я

колола его по 22 дозы в день). Одновременно начала применять рыдающее дыхание и импульсный самомассаж, как я это поняла.

Сразу почувствовала себя намного лучше. Перестала соблюдать диету, есть по часам. Сахар, конечно, поднялся, но это меня уже не приводило в ужас. Сон стал прерывистый, с пробуждениями — но я уже знала, как поступать в этом случае. Со мной стали происходить необыкновенные вещи: перестала задыхаться, исчезло сердцебиение, лучше стала соображать.

26 октября, приехав на программу, призналась во всем ведущим врачам, показала им книгу Юрия Вилунаса. На • меня обрушился водопад возмущения и удивления: «Самоубийца, выскочка, весь мир сидит на инсулине!» В дневнике записала дозы, которые мне были назначены и которые я отменила.

8 ноября 2005 года я приехала на программу последний раз, уже одна, без сопровождения мужа. Чувствовала себя хорошо, о чем сказала врачам. Предлагала им следить, как я буду лечиться с помощью рыдающего дыхания. Но они сказали, что это им неинтересно. Они даже не дали мне никаких рекомендаций, что были обязаны сделать. Сказали, что я все лучше их знаю. И я стала продолжать лечение по методикам естественной медицины, предлагаемым Ю. Вилунасом. Мне было с чем сравнивать.

Сахар повышенный, но стабильный; ем что хочу и когда хочу, не считаю хлебные единицы. Пропала бледность, появился румянец. Не принимаю лекарств. Хорошо засыпаю и сплю нормально. Лучше стала выглядеть. Захотелось приодеться, что-то купить, привести себя в порядок, прибраться в квартире, даже сделать небольшой ремонт. Полностью перестала колоть инсулин, исчезли желтые пятна в глазах, искры, восстановился слух, появилась энергия, не шатает, перестала толстеть, нет одышки, спокойно поднимаюсь на этажи, отлично соображаю, нормально излагаю мысли, начала печь пироги (мое любимое занятие, давно заброшенное из-за диабета). Почти 6 месяцев живу по методикам естественной медицины. Улучшились показания анализов, снизилось РОЭ (с 45 до 25). Улучшилась заживляемость ран. Мозоль между пальцами, образовавшаяся в марте 2005 года, зажила в январе 2006 года. Ожог пальца, который получила в январе, зажил за один месяц. Улучшился иммунитет — зима прошла без болезней.

И возник вопрос: почему в моем любимом «ЗОЖе» не было ни одной публикации о возможности излечения сахарного диабета по методу Юрия Георгиевича Вилунаса? Поняла сама, купив «Настольную книгу диабетика» Аста-мировой и Ахманова, в конце которой написано, что книга Вилунаса относится к сомнительным, является фантазией и не рекомендуется для чтения диабетикам. Без достаточной проверки вынесен приговор. А может быть, книги Вилунаса не угодны тем, кого подобное лечение лишит барышей? Ведь люди будут обходиться без дорогостоящих лекарств и инсулина; более того, для такого лечения вообще не нужны деньги. Нужно всего лишь использовать возможности собственного организма. Почему бы не дать возможность больным диабетом самим решать, как им лечиться? Может быть, это как раз то, что им поможет. Особенно это касается тех, у кого начальная стадия заболевания. Ведь, поставив диагноз «диабет», врачи сразу назначают сахароснижающие препараты, подменяя этим функцию поджелудочной железы, а следовательно, способствуя ее отключению. А может быть, сахар повысился временно — в результате стресса, другой болезни и т. д.?

Очень бы хотела, чтобы как можно больше диабетиков узнали об этом способе лечения. Сама набрала группу единомышленников, с которыми мы занимаемся, изучаем книгу Ю. Вилунаса, учимся, проверяем, обмениваемся мнениями.

Все отмечают положительные изменения. Полученные результаты привели нас в состояние шока. Уже через месяц занятий одна моя знакомая (чтобы не сглазить, не называю ее имени) отказалась от сахаропонижающих таблеток, отказалась от какой бы то ни было диеты, и при этом сахар у нее снизился с 8—9 до 3!

Почему бы не организовать программу по долговременной проверке методик,

предлагаемых Вилунасом? Вот тогда по результатам ее можно будет сделать вывод о приемлемости этого лечения.

Кузнецова Надежда Федоровна, 68 лет, Ярославская область, Рыбинск

Прочитав эту исповедь Надежды Федоровны, каждый читатель по достоинству оценит ее ум и исключительное мужество, которое она проявила в столкновении с нашей консервативной медициной. Высказываемые ею мысли и здравы, и актуальны, особенно в условиях, когда необходима качественная перестройка работы врачей в рамках национального проекта в области здравоохранения.

Привожу свидетельства больных сахарным диабетом, которые занимаются в группе Надежды Федоровны Кузнецовой.

Диабет II типа, установлен в декабре 2004 года, сахар 7—12 ммоль/л. Назначены таблетки «Сидоформ» и диета с полным исключением углеводов. Хотя соблюдала все рекомендации врачей, но сахар держался, самочувствие не улучшалось, а даже стало ухудшаться: начали темнеть ноги (покрывались темными пятнами). Обратилась к хирургам. Сказали, что ничего хорошего в будущем не ждет. Поставили на учет. Несколько раз я лежала в больнице. Улучшений не было.

В феврале 2006 года познакомилась через газету с Надеждой Федоровной. Вокруг нее собралась группа диабетиков, которые занимались рыдающим дыханием. Влилась в их дружный коллектив, начале обучаться по этой методике и совсем отказалась от таблеток, понижающих сахар. В марте сдала анализ на сахар: 6,06 ммоль/л натощак; 6,2 ммоль/л после еды. Самочувствие стало лучше, не скачет давление, сахар стабилен. Буду продолжать заниматься по методике Ю. Вилунаса.

Баслаенко Лидия Федоровна, 59 лет

Диагноз «диабет II типа» был поставлен 2 года назад. Сахар — до 7 ммоль/л. Сразу назначено лечение — принимать манинил, строгая диета.

Однако эффекта лечение не давало. К началу занятий по методу Вилунаса принимала 2 таблетки манинила, но сахар держался на уровне 7—8 ммоль/л. После использования рыдающего дыхания сахар нормализовался на уровне 4—6 ммоль/л. От таблеток полностью отказалась. Исчезла сухость во рту, сильная утомляемость, похудела на 5 кг.

Рыдающее дыхание не раз помогало во время большого волнения, на глазах снижался сахар, проходила головная боль, нормализовывалось артериальное давление.

Сковородкина Е А, *55 лет*

С рыдающим дыханием познакомилась 4 месяца назад. Большое Вам спасибо за вашу книгу «Сахарный диабет излечим». Считаю, что это очень нужная книга для больных сахарным диабетом. После прочтения книги и лечения по ее методикам уже в начале лечения понижается уровень сахара в крови, улучшается самочувствие и действительно появляется надежда на полное излечение. Спасибо Вам большое за такую нужную книгу.

Колокуцкая Галина Васильевна, 56 лет

Врачи об излечении сахарного диабета рыдающим дыханием и импульсным самомассажем

Практически все врачи-эндокринологи жестко держатся официальной позиции о неизлечимости сахарного диабета и очень агрессивно, буквально в штыки воспринимают любую идею о возможности излечения этой болезни нетрадиционными методами. Эту позицию разделяют и врачи, лечившие Надежду Федоровну Кузнецову, твердившие: «Самоубийца! Выскочка! Весь мир сидит на инсулине!».

Я сам нередко слышал такой ответ: «Сама Америка сидит на инсулине. А куда уж нам с нашей отсталой медициной». В связи с этим хотелось бы напомнить страницы отечественной истории, когда при нашей общей отсталости именно россияне нередко делали открытия мирового значения и утирали нос заносчивому Западу.

Тем приятнее мне назвать имена двух (к сожалению, больше не знаю)

замечательных врачей-эндокринологов, которые не побоялись применить рыдающее дыхание и импульсный самомассаж для лечения больных сахарным диабетом. Вот их имена: Римма Григорьевна Шипилевская и Мария Борисовна Аптекман.

Лечение больных проходило в 1994—1995 годах на базе 35-й и 36-й поликлиник Санкт-Петербурга. По итогам этого эксперимента врач-эндокринолог Римма Григорьевна.Шипилевская (стаж работы более 30 лет) опубликовала статью в газете «Профессия» (ноябрь 1994 года, № 38). Она пишет:

«Методика преодоления сахарного диабета без лекарств, которую предложил Юрий Георгиевич Вилунас, исключительно проста и эффективна, если иметь в виду болезнь, до сих пор считающуюся неизлечимой. Примененная для лечения больных, стоящих у нас на учете, она дала положительные результаты.

Так, у некоторых больных уже через неделю выявилась четкая тенденция к уменьшению концентрации сахара в крови. Иногда это уменьшение было весьма значительно (например, у больной К. — с 7,9 до 3,46; у больной Г. — с 20,0 до 13,2; у больной А. — с 14,8 до 8,4 и т. д.). Одновременно практически у всех пациентов нормализовалось давление. При этом интересно отметить, что уже через 5—7 минут использования рыдающего дыхания давление нередко полностью нормализуется и больные диабетом практически с этого момента перестают принимать тирезит и другие подобные лекарства. На фоне происходящего общего оздоровления организма наблюкрайней мере 2—3 года. Однако уже сейчас вполне можно подвести некоторые предварительные итоги, которые сводятся к следующему: в целом результат позитивный, ничего негативного мы не видели; не было ни одного случая ухудшения состояния больных; мы не видели значительного увеличения сахара, в большинстве случаев сахар снижался или держался на хорошем уровне. Тем, у кого было повышенное артериальное давление до начала эксперимента, удалось добиться улучшения, а те, у кого был повышен сахар, сумели добиться хороших результатов».

В 1997 году вышла моя книга «Рыдающее дыхание против диабета. Полная нормализация без лекарств и диеты», в которой я рассказал о проведенном врачами-эндокринологами эксперименте по излечению больных рыдающим дыханием и импульсным самомассажем. Издательство организовало презентацию этой книги, на которую были приглашены больные и врачи-эндокринологи (обзвонили все диабетические центры Петербурга).

Итог: пришли сотни больных и... ни одного врача! Больные были страшно возмущены, говорили: «Вот подлинное отношение врачей к диабетикам. Да они вообще не хотят, чтобы мы действительно излечились. Им удобнее, когда мы болеем всю жизнь и покупаем дорогостоящие лекарства, в таком случае они никогда не останутся без работы».

Итак, официальная медицина сделала все, чтобы замолчать большое открытие, способное привести к излечению десятков и сотен тысяч больных сахарным диабетом. Этот заговор молчания продолжается до сих пор, чередуясь с призывами не читать книги Ю- Вилунаса как «сомнительные» (Х. Астамирова, М- Ахманов).

Поэтому моей задачей (совместно с моими пациентами) является прорвать эту блокаду и сделать возможным для каждого больного использовать, наконец, природные механизмы оздоровления.

ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ РЫДАЮЩИМ ДЫХАНИЕМ

Нормализация обменных процессов с помощью рыдающего дыхания оздоравливает все органы одновременно и освобождает больных от огромного количества совершенно ненужных им лекарств независимо от характера заболевания (это могут быть сердечно-сосудистые недуги, болезни внутренних органов и органов дыхания, эндокринной системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы и другие).

Одновременно с оздоровлением больных органов и всего организма в целом происходит омоложение, исчезают седые волосы и морщинки, появляется бодрость,

исчезает сгорбленность, человек выпрямляется, походка становится энергичной, уверенной, восстанавливается слух, улучшается зрение, возвращается память.

Если говорить о сроках излечения тех или иных болезней, то можно назвать такие временные рамки (конечно, они могут сокращаться или увеличиваться в зависимости от запущенности болезни).

•За несколько минут рыдающего дыхания можно восстановить нормальное артериальное давление, а также снять головную боль, спазмы головного мозга. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки излечивается в течение месяца.

•Больные ишемией, стенокардией, аритмией, мерцательной аритмией могут выздороветь в течении2-3 недель.

•Больным бронхиальной астмой требуется для выздоровления 2-3 месяца.

Наибольший эффект, естественно, достигается в том случае, когда наряду с рыдающим дыханием используются и все другие природные механизмы здоровья — импульсный самомассаж, естественный ночной отдых, естественное питание и т. д.

Для излечения некоторых болезней, с которыми врачи не в состоянии справиться годами и даже десятилетиями, требуется буквально 2-3 дня (такие примеры будут приведены).

Больные пишут, как правило, об избавлении сразу от нескольких болезней. Поэтому я помещаю их информацию подряд, не выделяя при этом какую-то болезнь в отдельности, чтобы читатель имел более полное представление о происходящих в организме оздоровительных процессах при использовании рыдающего дыхания. Воздержусь также от указания года, месяца и числа, когда эта информация ко мне поступила: главное — факт излечения.

Удивлению моему нет пределов. Больше 10 лет болела аритмией сердца и частым повышением давления. От давления пила таблетки, да еще постоянно его надо было наблюдать с помощью аппарата, а от аритмии через каждые 3—4 месяца ставили капельницы в дневном стационаре.

Узнав о рыдающем дыхании, стала его использовать и дышала так два неполных месяца. А затем пришла к врачу за очередным направлением на капельницы. И... давление у меня 120/80, а кардиограмма и пульс нормальные. Направление на капельницы дано мне не было, врач сказала: «Нет причины ставить капельницы!». Теперь я еще лучше изучу рыдающее дыхание и с полным знанием дела буду продолжать так дышать, чтобы решить все остальные проблемы своего здоровья. Удивительное дело это рыдающее дыхание!

ИвановаЕ

Дорогой Юрий Георгиевич! Нет слов, чтобы выразить Вам свою благодарность за Ваше открытие воздействия рыдающего дыхания на организм и жизнь человека. Пишу Вам не столько для того, чтобы Вы разделили радость моего возрождения, сколько для того, чтобы Вы донесли до страдающих, как и я, людей возможность полного выздоровления буквально за считанные дни. Когда-то давным-давно, более 30 лет назад, я простудилась и для облегчения дыхания использовала по рекомендации врача бывший тогда в продаже санорин. Он мне помог. Простуда, как ей и положено, отступила на седьмой день, а вот санорин, затем галазолин, а потом и нафтизин остались со мной на всю оставшуюся жизнь. Дышать я могла, только закапав нафтизин, и то не более 1,5—2 часов. Ночью я просыпалась каждые 1,5 часа с чувством ужаса, что я задыхаюсь; и только через минуту-две после нафтизина я могла продышаться и уснуть. Повторяю, это продолжалось более 30 лет.

Безусловно, за эти годы я много раз обращалась к специалистам — и к ординарным врачам, и к врачам с учеными степенями, они пытались мне помочь, заменив нафтизин другими каплями и мазями, но положительного результата не было. Заключение специалистов было малооптимистичным: «У вас "полетела" слизистая (сожгли). Можно попытаться прооперировать, но каков будет результат — неизвестно». Я днем и ночью держала нафтизин под рукой и умирала от страха, что если нафтизин исчезнет из аптек — я тут же умру от удушья. Я знаю многих людей, которые так же,

как и я, зависят от нафтизина. Некоторые согласились на операцию, но это ничего не дало. Они страдают по сей день. Вот ради них и пишу.

Узнав о рыдающем дыхании и получив первый урок от своей подруги, я, не питая особых надежд, попробовала «рыдать». Ну, если сказать правду, то 3—4 раза в день по 5 «всхлипов-выдохов» — не более. И вот после 3 дней такой «игры» с дыханием я обнаружила, что за ночь ни разу не проснулась! Это было такое потрясение, что я тут же затребовала у подруги Вашу книгу и буквально «проглотила» ее от корки до корки!

И вот уже два месяца продолжаю периодически дышать рыдающим дыханием и жить! И слизистая оказалась в порядке, и настроение у меня теперь со знаком «плюс». Стала лучше ходить (несмотря на полиартрит, остеохондроз, сердечную недостаточность и прочие недуги), исчезла одышка, чувствую прилив сил, уверенность в завтрашнем дне.

Благодарю Вас, желаю здоровья, счастья на долгие годы.